USER'S MANUAL

9.15E MOTORIZED TREADMILL

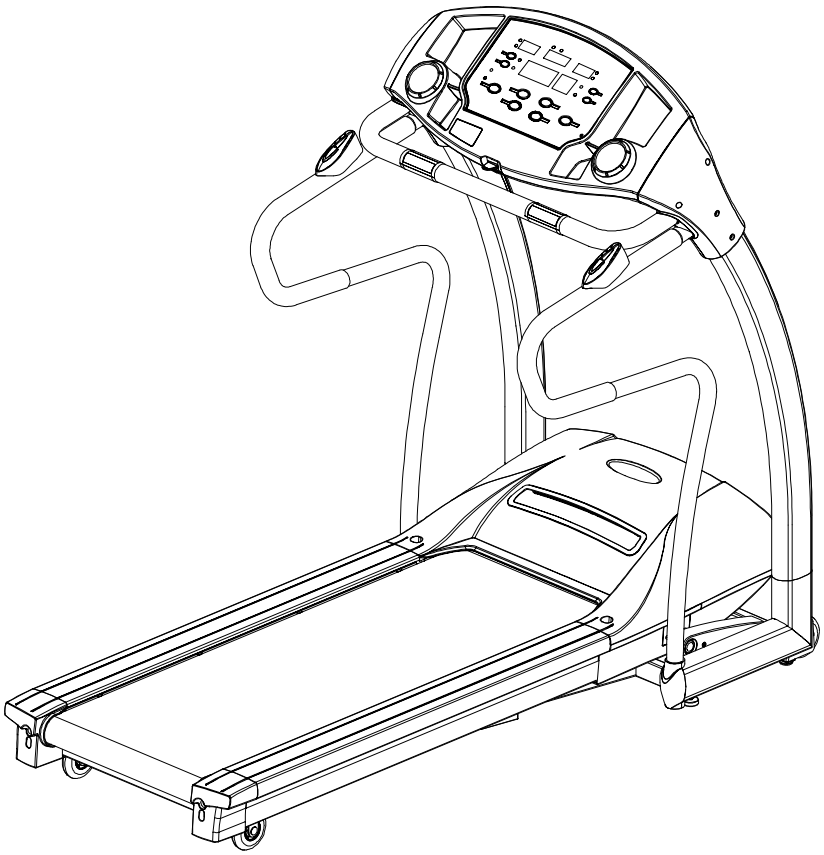
9.15E MOTORISIERTES LAUFBAND

GB

DE

MODEL NUMBER: 9.15E

SMOOTH FITNESS



USER WEIGHT LIMITATION: **350lbs**

MAXIMALES BENUTZERGEWICHT: **160 KG**

UK: TOLL FREE CUSTOMER SERVICE NUMBER: 0800-097 2100

DE: SERVICENUMBER: 0800-1150119

SERIAL NUMBER (found on frame) – SERIENNUMMER (auf Rahmen)

CE

INDEX – INHALTSVERZEICHNIS

1. English P. 3

2. Deutsch P. 46

PRECAUTIONS

Precautions:

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.

- Use the treadmill only as described in this manual.
- Place on a level surface, with 6 feet (2 m) of clearance behind it. Do not place the treadmill on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- When choosing a location for the treadmill make sure that the location and position permit access to a plug.
- Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.
- Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
- Keep children under the age of 12 and pets away from the treadmill at all times.
- The treadmill should not be used by persons weighing more than **350 lbs (160 kgs)**
- Never allow more than one person on the treadmill at a time. Wear appropriate exercise clothing when using the treadmill. Do not wear loose clothing that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes. Never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
- When connecting the power cord, plug the power cord into a grounded circuit. No other appliance should be on the same circuit.
- Always straddle the belt and allow it to start moving before stepping onto the belt.
- Always examine your treadmill before using to ensure all parts are in working order.
- Allow the belt to fully stop before dismounting.
- Never insert any object or body parts into any opening.
- Follow the safety information in regards to plugging in your treadmill.
- Keep the power cord away from the incline wheels and do not run the power cord underneath your treadmill. Do not operate the treadmill with a damaged or frayed power cord.
- Always unplug the treadmill before cleaning and/or servicing. Service to your treadmill should only be performed by an authorized service representative, unless authorized and/or instructed by the manufacturer. Failure to follow these instructions will void the treadmill warranty.
- Never leave the treadmill unattended while it is running.
- The equipment is for Class B (Home Use).

POWER REQUIREMENTS

Power Requirements:

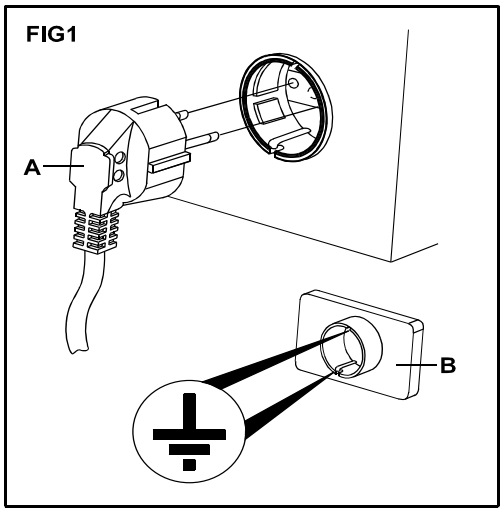
IMPROPER CONNECTION OF THE EQUIPMENT GROUNDING CONNECTOR CAN RESULT IN A RISK OF AN ELECTRIC SHOCK. CHECK WITH A QUALIFIED ELECTRICIAN OR SERVICE MAN IF YOU ARE IN DOUBT AS TO WHETHER THE PRODUCT IS PROPERLY GROUNDED. DO NOT MODIFY THE PLUG PROVIDED WITH THE PRODUCT, IF IT WILL NOT FIT THE OUTLET; HAVE A PROPER OUTLET INSTALLED BY A QUALIFIED ELECTRICIAN.

This treadmill can be seriously damaged by sudden voltage changes in your home's electrical power. Voltage spikes, surges and noise interference can result from weather conditions or from other appliances being turned on or off. To reduce the possibility of treadmill damage, always use a surge protector (not included) with your treadmill.

This treadmill must be grounded to reduce the risk of electrical shock. Grounding provides a path of least resistance for electric current, should the treadmill malfunction. This treadmill comes with an electrical cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. Always plug the power cord into a surge protector, and plug the surge protector into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

This product is for use on a nominal 230-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in the drawing below.

FIG1



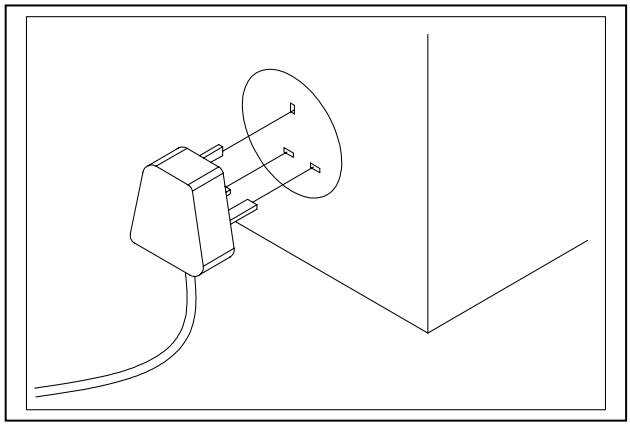
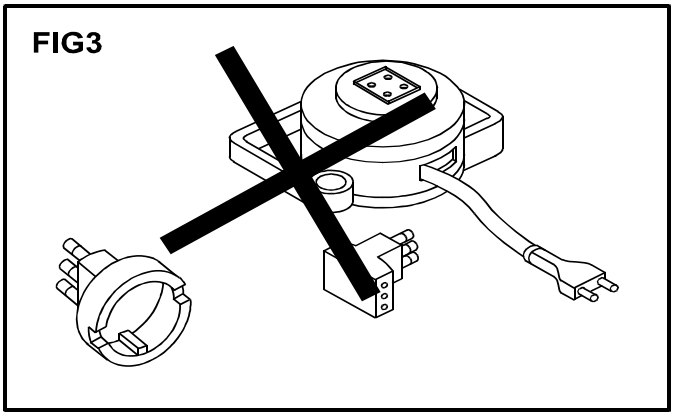


FIG3



PREASSEMBLY

Open the boxes:

You are now ready to open the boxes of your new equipment. Make sure to inventory all of the parts that are included in the boxes. Check the Hardware Comparison Chart for a full count of the number of parts included for this product to be assembled properly. If you are missing any parts or have any assembly questions call your local Smooth Retailer.

Gather your tools:

Before starting the assembly of your unit, make sure that you have gathered all the necessary tools you may require to assemble the unit properly. Having all of the necessary equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

Clear your work area:

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

Invite a friend:

Some of the assembly steps may require heavy lifting. It is recommended that you obtain the assistance of another person when assembling this product.

User Weight Limitation:

Please note that there is a weight limitation for this product. **If you weigh more than 300lbs (135kgs) it is not recommended that you use this product. Serious injury may occur if the user's weight exceeds the limit shown here.** This product is not intended to support users whose weight exceeds this limit.

Care and maintenance:

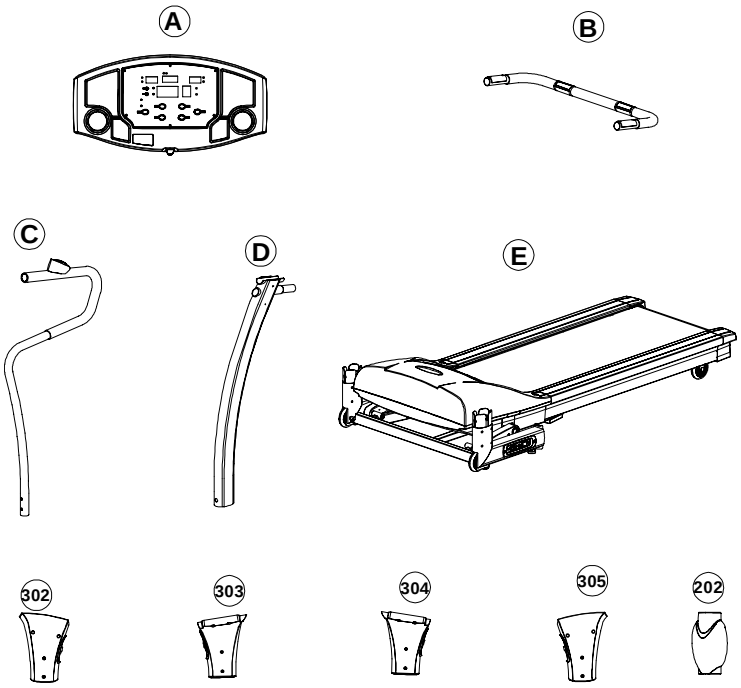
1. The safety level can be maintained only if it is examined for damage and wear.
2. Replace the defect components immediately and stop to use the equipment until repair.
3. Always care that you mount on the equipment steady before you start to use the equipment. Dismount from the equipment after all parts are stop.
4. Always check the easily wear components like pulley ets. To prevent danger.
5. There is an emergency stop to prevent dangers, you can stop the treadmill immediately by actuated the emergency stop for emergency dismount.

CONTENTS CHECKLIST

Carton contents:

For your convenience, we have identified the contents of the shipping carton. Please check to make sure you have all of the components before assembly. This chart is provided to help you identify the components used in the assembly of this product.

No.	Description	Qty.
A	Computer	1
B	Front Handlebar Assembly	1
C	Handlebar	2
D	Upright Assembly	2
E	Main Frame Assembly	1
202	Handlebar Lower Cover	2
302	Upright Cover-LL	1
303	Upright Cover -LR	1
304	Upright Cover -RL	1
305	Upright Cover -RR	1

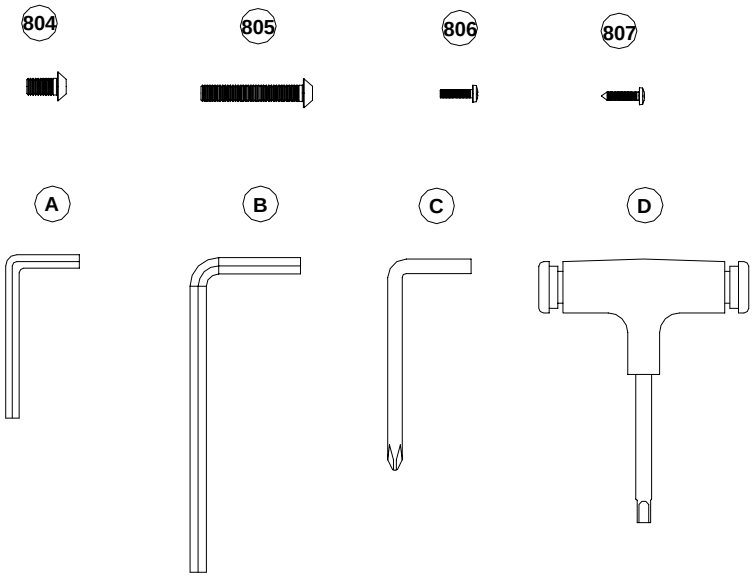


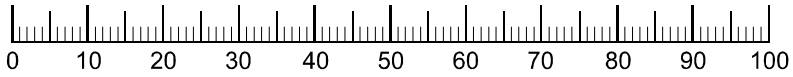
HARDWARE COMPARISON CHART

Hardware chart:

For your convenience, we have identified the hardware used in the assembly of this product. This chart is provided to help you identify those items that may be unfamiliar to you.

No.	Description	Qty.
804	M8 x 15mm Bolt	2
805	M8 x 50mm Bolt	8
806	#8 x 19mm Screw	8
807	#8 x 19mm Screw	9
A	5mm Wrench	1
B	8mm Wrench	1
C	Wrench	1
D	5mm Allen Wrench	1





MILLIMETERS

PARTS LIST

No.	Description	Qty.	Order No.
9.15E-100			
9.15E-101	Overlay	1	9.15E-101
9.15E-102	Computer Insert	1	9.15E-102
9.15E-103	Console PC Board	1	9.15E-103
9.15E-104	Console Housing - Upper	1	9.15E-104
9.15E-105	Console Housing - Bottom	1	9.15E-105
9.15E-106	Safety key Base	1	9.15E-106
9.15E-107	Safety Key	1	9.15E-107
9.15E-108	Safety Key Wire - Upper	1	9.15E-108
9.15E-109	Computer Wire - Upper	1	9.15E-109
9.15E-110	Computer Ground Wire	1	9.15E-110
9.15E-111	Hand Pulse Wire - Upper	2	9.15E-111
9.15E-112	E - Prom	1	9.15E-112
9.15E-113	Motion Control Board	1	9.15E-113
9.15E-114	Motion Control Board Wire	1	9.15E-114
9.15E-115	Motion Control Sensor Wire	2	9.15E-115
9.15E-116	Water Bottle Holder	2	9.15E-116
9.15E-200			
9.15E-201	Handle Bar Upright	2	9.15E-201
9.15E-202	Handle Bar Upright Rear End Cap	2	9.15E-202
9.15E-203	Handle Bar Upright Foam Grip	2	9.15E-203
9.15E-204	Front Handle Bar	1	9.15E-204
9.15E-205	Front Handle Bar Foam Grip-Short	1	9.15E-205
9.15E-206	Front Handle Bar Foam Grip-Long	2	9.15E-206
9.15E-207	Hand Pulse Set	2	9.15E-207
9.15E-208	Motion Control	2	9.15E-208
9.15E-209	Motion Control Base	2	9.15E-209
9.15E-300			
9.15E-301	Upright	2	9.15E-301
9.15E-302	Upright Cover -LL	1	9.15E-302
9.15E-303	Upright Cover -LR	1	9.15E-303
9.15E-304	Upright Cover -RL	1	9.15E-304
9.15E-305	Upright Cover -RR	1	9.15E-305
9.15E-306	Safety Key Wire - Middle	1	9.15E-306

PARTS LIST

No.		Description	Qty.	Order No.
	9.15E-307	Computer Wire - Middle	1	9.15E-307
	9.15E-308	Motion Control Sensor Wire - Middle	2	9.15E-308
9.15E-400				
	9.15E-401	Base Frame	1	9.15E-401
	9.15E-402	Safety Key Wire - Lower	1	9.15E-402
	9.15E-403	Computer Wire -Lower	1	9.15E-403
	9.15E-404	Power Switch Plate Cover	1	9.15E-404
	9.15E-405	Power Switch Plate	1	9.15E-405
	9.15E-406	Power Breaker	1	9.15E-406
	9.15E-407	Power Switch	1	9.15E-407
	9.15E-408	Fold UP Support	1	9.15E-408
	9.15E-409	Foot Locker	1	9.15E-409
	9.15E-410	Foot Locker Spring	1	9.15E-410
	9.15E-411	Shock	1	9.15E-411
	9.15E-412	Fix Bolt Sets	2	9.15E-412
	9.15E-413	Front Caster	2	9.15E-413
	9.15E-414	Rubber Cushion	2	9.15E-414
	9.15E-415	Level Adjuster	2	9.15E-415
	9.15E-416	Base Frame End Cap	2	9.15E-416
	9.15E-417	Cushion	2	9.15E-417
	9.15E-418	Transportation Wheel Bracket	2	9.15E-418
	9.15E-419	Transportation Wheel Bracket	1	9.15E-419
	9.15E-420	Spring	1	9.15E-420
	9.15E-421	Rear Transportation Wheel	1	9.15E-421
	9.15E-422	Plastic Insert	1	9.15E-422
	9.15E-423	Fold Up Support Wheel	1	9.15E-423
	9.15E-424	Bushing	2	9.15E-424
9.15E-500				
	9.15E-501	Motor Hood	1	9.15E-501
	9.15E-502	Elevation Motor	1	9.15E-502
	9.15E-503	Elevation Gear Sleeve	1	9.15E-503
	9.15E-504	Driving Motor	1	9.15E-504
	9.15E-505	Motor Holder	1	9.15E-505

PARTS LIST

No.	Description	Qty.	Order No.
9.15E-506	Driving Belt	1	9.15E-506
9.15E-507	Motor Control Board	1	9.15E-507
9.15E-508	Elevation Control Board	1	9.15E-508
9.15E-509	Elevation Support Tube	1	9.15E-509
9.15E-510	Elevation Support Tube Cover – Left	1	9.15E-510
9.15E-511	Motor Bottom Cover	1	9.15E-511
9.15E-512	Deck Frame Side Cover – Left	1	9.15E-512
9.15E-513	Plastic Clamp – Top	2	9.15E-513
9.15E-514	Plastic Clamp – Bottom	2	9.15E-514
9.15E-515	Elevation Support	2	9.15E-515
9.15E-516	Elevation Support Cap	2	9.15E-516
9.15E-517	Deck Rubber Cushion	2	9.15E-517
9.15E-518	Rear Vent Cover	1	9.15E-518
9.15E-519	Elevation Support Tube Cover – Right	1	9.15E-519
9.15E-520	Deck Frame Side Cover – Right	1	9.15E-520
9.15E-600			
9.15E-601	Running Belt	1	9.15E-601
9.15E-602	Side Rail	2	9.15E-602
9.15E-603	Side Rail End Cap – Left	1	9.15E-603
9.15E-604	Side Rail End Cap – Right	1	9.15E-604
9.15E-605	Running Deck	1	9.15E-605
9.15E-700			
9.15E-701	Deck Frame	1	9.15E-701
9.15E-702	Front Roller Shaft	1	9.15E-702
9.15E-703	Front Roller Tube	1	9.15E-703
9.15E-704	Roller Bearing 6202	4	9.15E-704
9.15E-705	Rear Roller Shaft	1	9.15E-705
9.15E-706	Rear Roller Tube	1	9.15E-706
9.15E-707	Running Deck Support Tube	1	9.15E-707
9.15E-708	Deck Frame – Rear	1	9.15E-708
9.15E-413	Rear Caster	2	9.15E-413
9.15E-800			
9.15E-801	Screws # 6 × 12mm	12	9.15E-801
9.15E-802	Screws # 4 × 6mm	12	9.15E-802

PARTS LIST

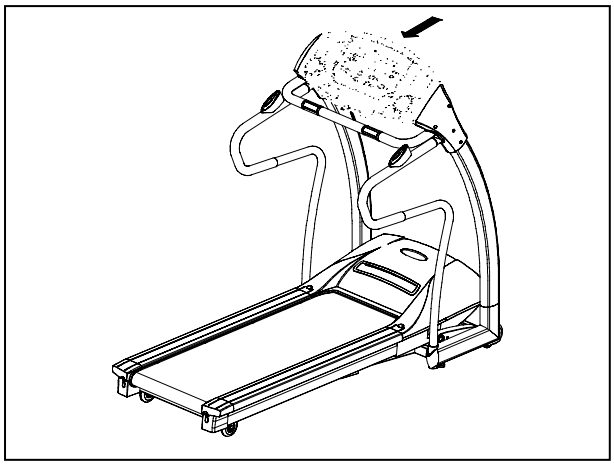
No.	Description	Qty.	Order No.
9.15E-803	Screws ＃8 × 12mm	8	9.15E-803
9.15E-804	Bolt M8 x 15mm	2	9.15E-804
9.15E-805	Bolt M8 x 50mm	8	9.15E-805
9.15E-806	Screw #8 x 19mm	13	9.15E-806
9.15E-807	Screw #8 x 19mm	9	9.15E-807
9.15E-808	Screws M5 × 10mm	3	9.15E-808
9.15E-809	Screws ＃8 × 16	36	9.15E-809
9.15E-810	C Fixed	1	9.15E-810
9.15E-811	Bolts M10 × 30mm	1	9.15E-811
9.15E-812	Bearing	1	9.15E-812
9.15E-813	Washer	8	9.15E-813
9.15E-814	Nylon Nut	7	9.15E-814
9.15E-815	Axle M8 x 35mm	1	9.15E-815
9.15E-816	Screws M14 × 90	2	9.15E-816
9.15E-817	Bearing	4	9.15E-817
9.15E-818	Screws M10 × 35mm	10	9.15E-818
9.15E-819	Screws ＃8 × 10mm	7	9.15E-819
9.15E-820	Screws ＃8 × 50mm	2	9.15E-820
9.15E-821	Bolts M10 × 63mm	1	9.15E-821
9.15E-822	Fixed Block	8	9.15E-822
9.15E-823	Bolts M8 × 120mm	1	9.15E-823
9.15E-824	Plate Washer	2	9.15E-824
9.15E-825	Spring	1	9.15E-825
9.15E-826	Nylon Nut	1	9.15E-826
9.15E-827	Screws M8 × 20mm	6	9.15E-827
9.15E-828	Spring Washer	10	9.15E-828
9.15E-829	Washer	2	9.15E-829
9.15E-830	Screws M10 × 136mm	1	9.15E-830
9.15E-831	Screws M10 × 90mm	1	9.15E-831
9.15E-832	Screws M8 × 25mm	8	9.15E-832
9.15E-833	Hexagon Nut	8	9.15E-833
9.15E-834	Bolts M6 × 70mm	3	9.15E-834
9.15E-835	Washer	3	9.15E-835
9.15E-836	Axle M10 x 40mm	1	9.15E-836

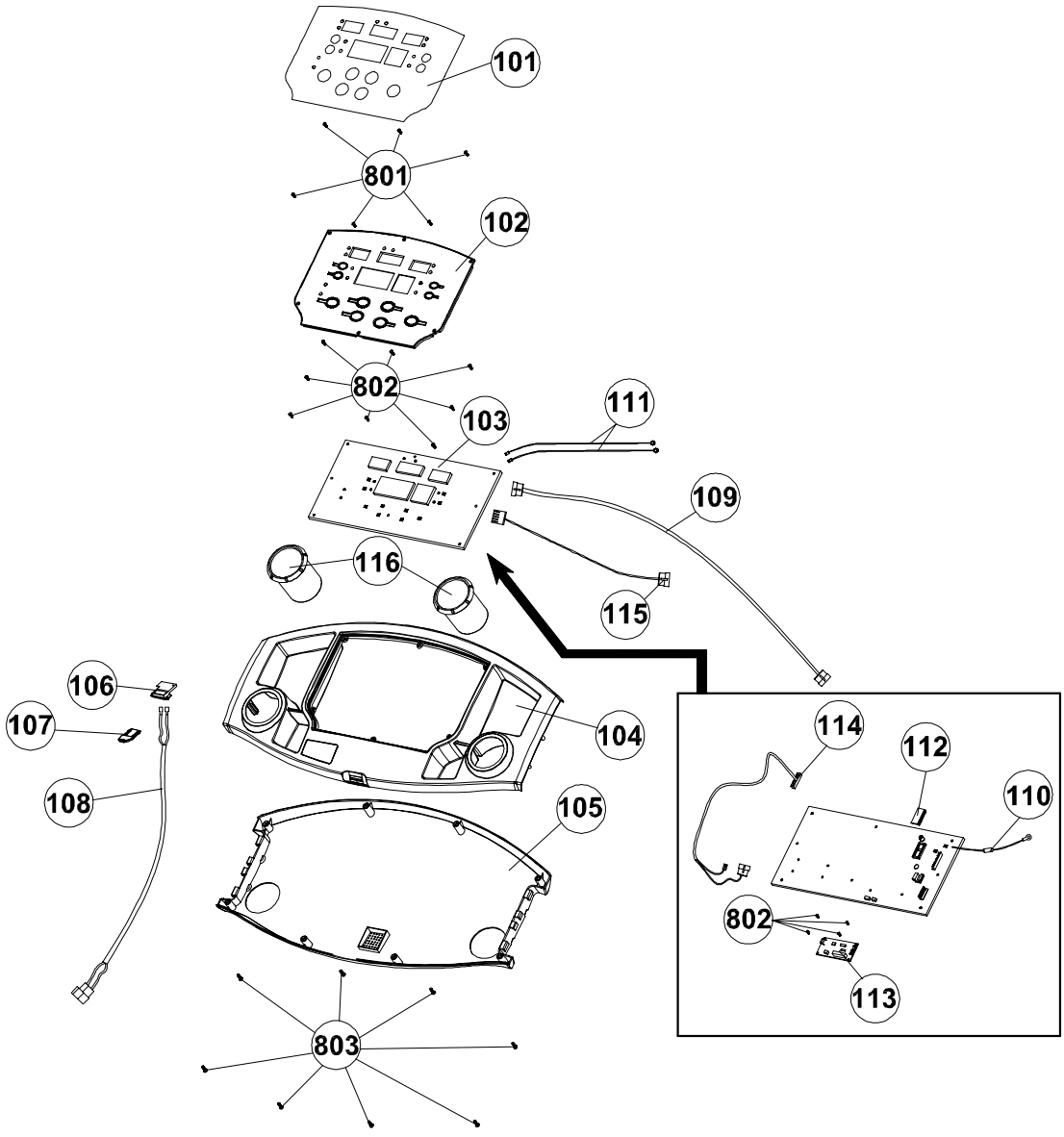
PARTS LIST

No.	Description	Qty.	Order No.
9.15E-837	C Fixed	2	9.15E-837
9.15E-838	Bolts M10 × 43mm	2	9.15E-838
9.15E-839	Cushion Pad	8	9.15E-839
9.15E-840	Screws M10 × 40mm	1	9.15E-840
9.15E-841	Screws M6 × 10mm	2	9.15E-841
9.15E-842	Screws M10 × 52mm	1	9.15E-842

PARTS DIAGRAM

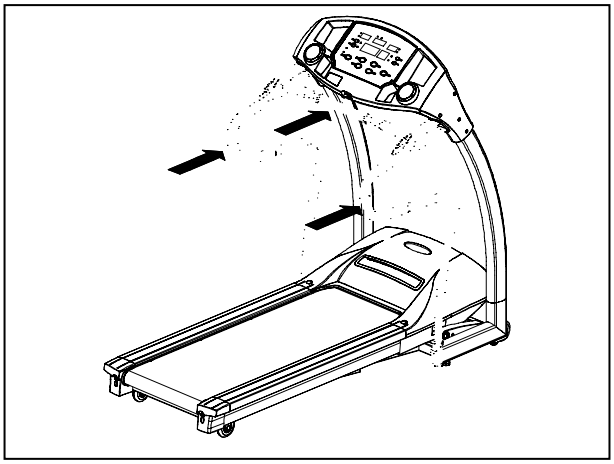
A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.

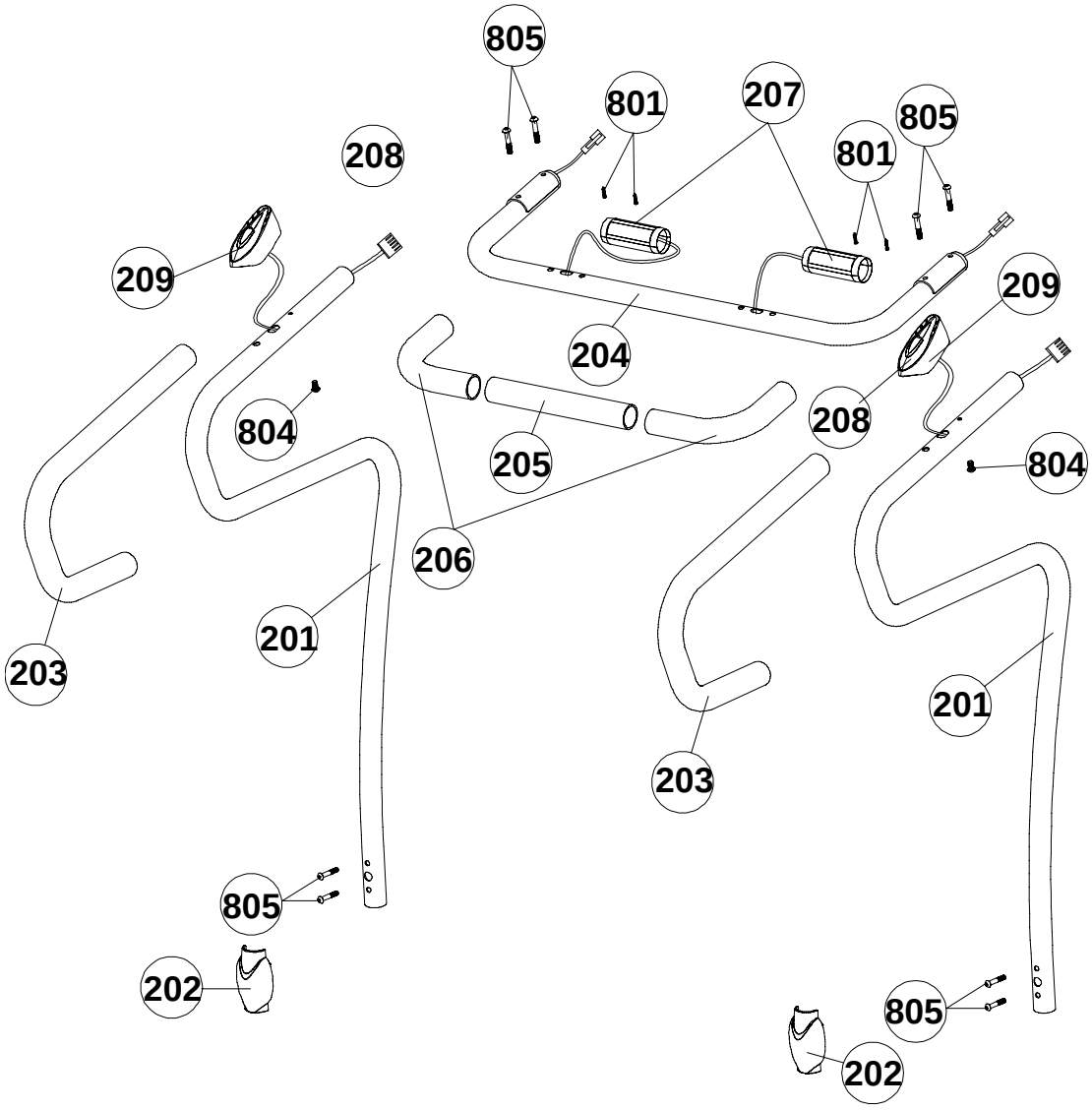




PARTS DIAGRAM

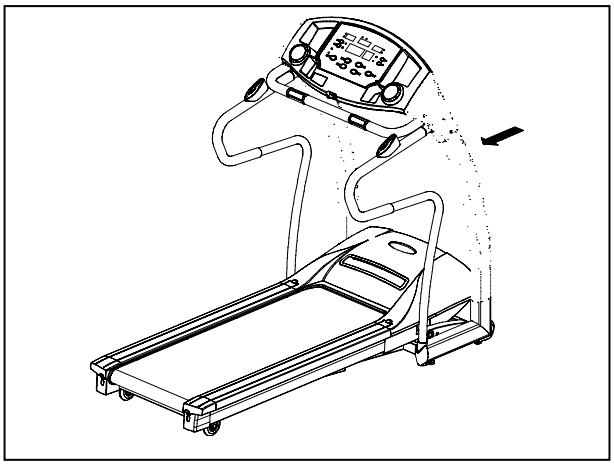
A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.

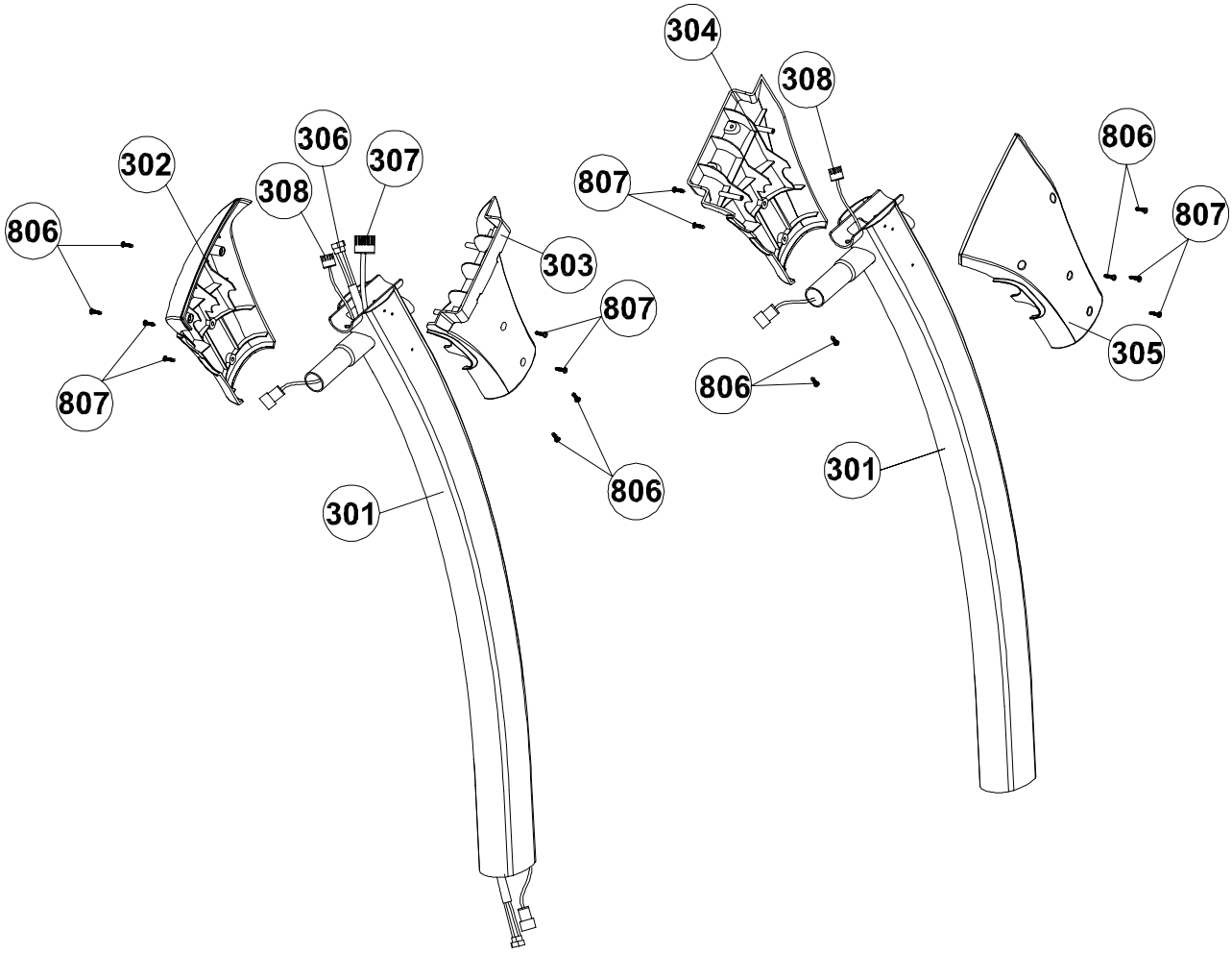




PARTS DIAGRAM

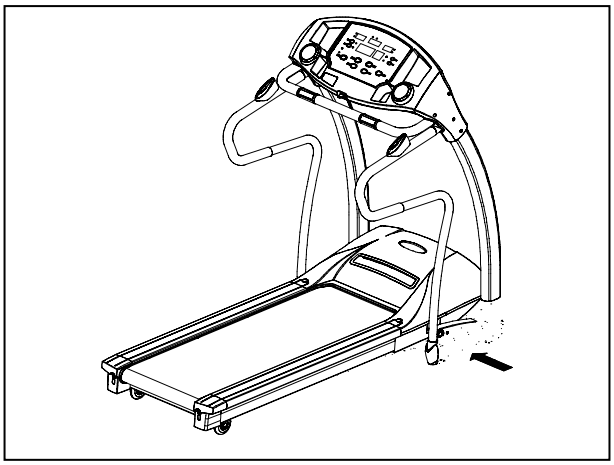
A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.

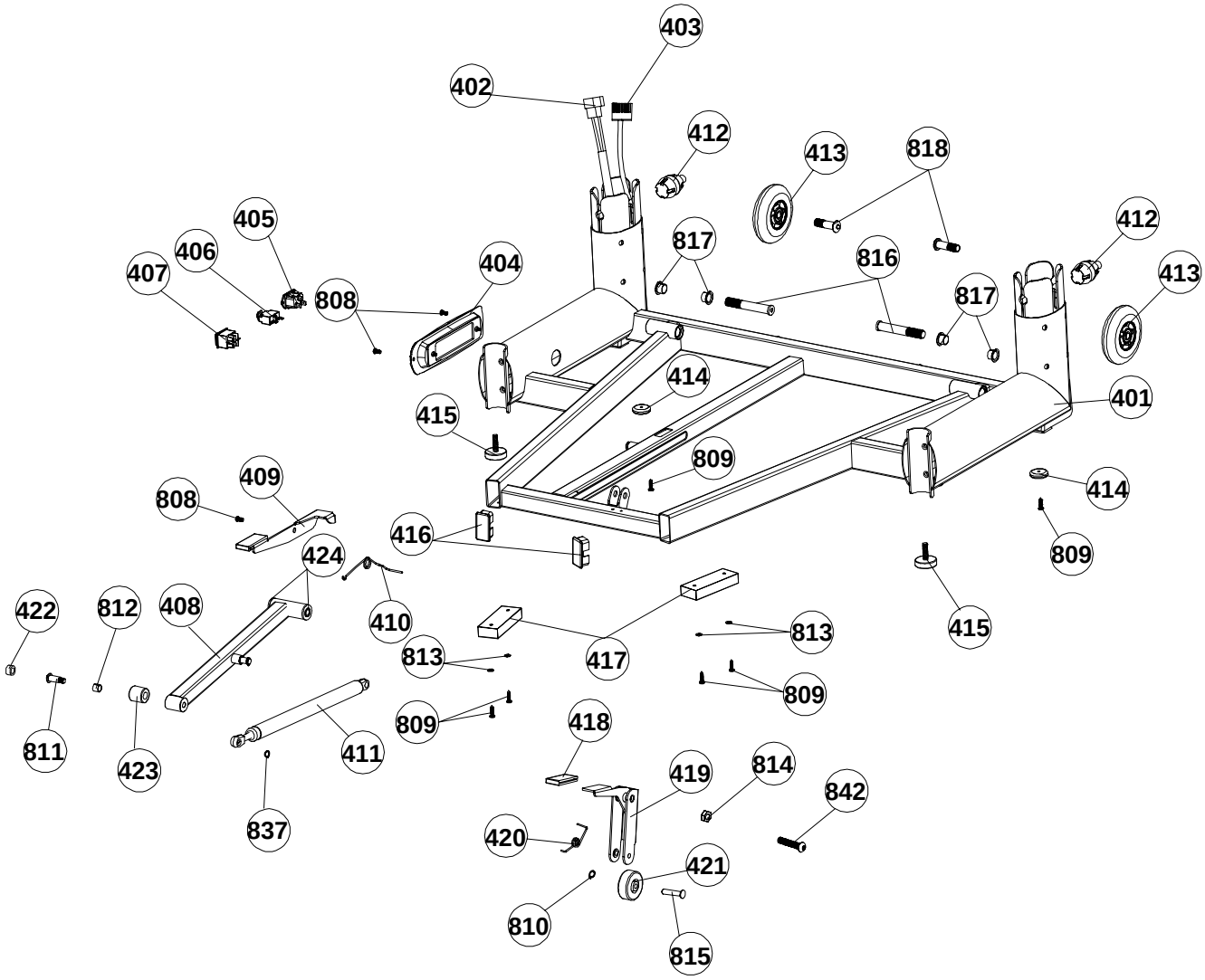




PARTS DIAGRAM

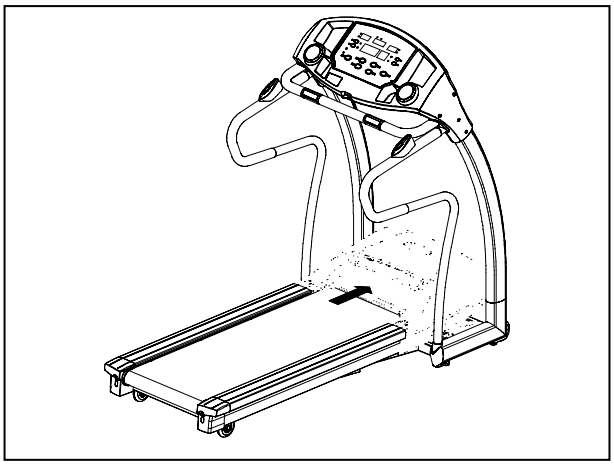
A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.

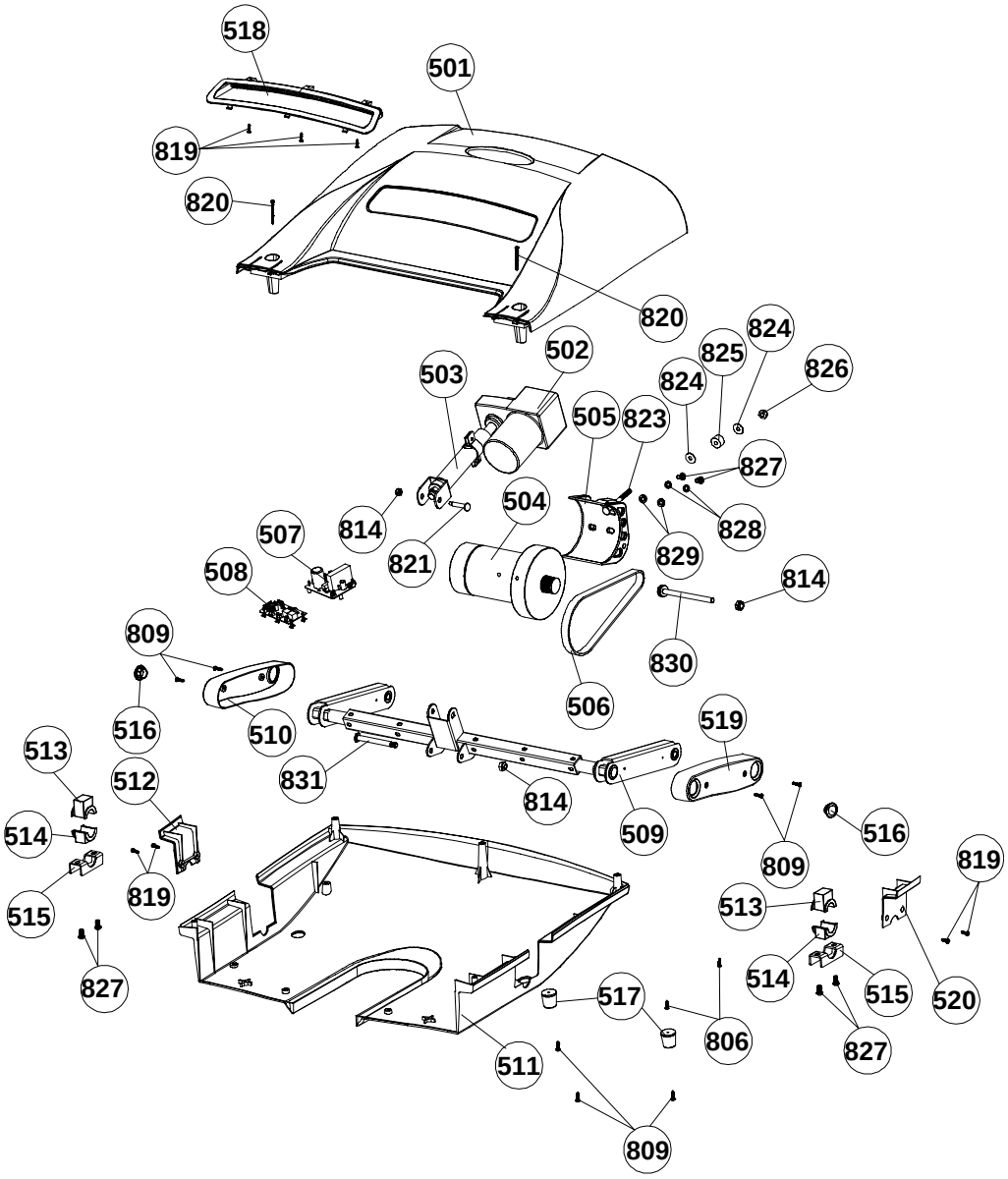




PARTS DIAGRAM

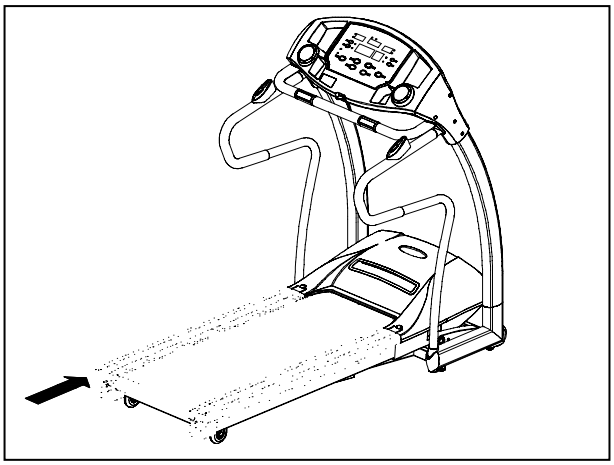
A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.

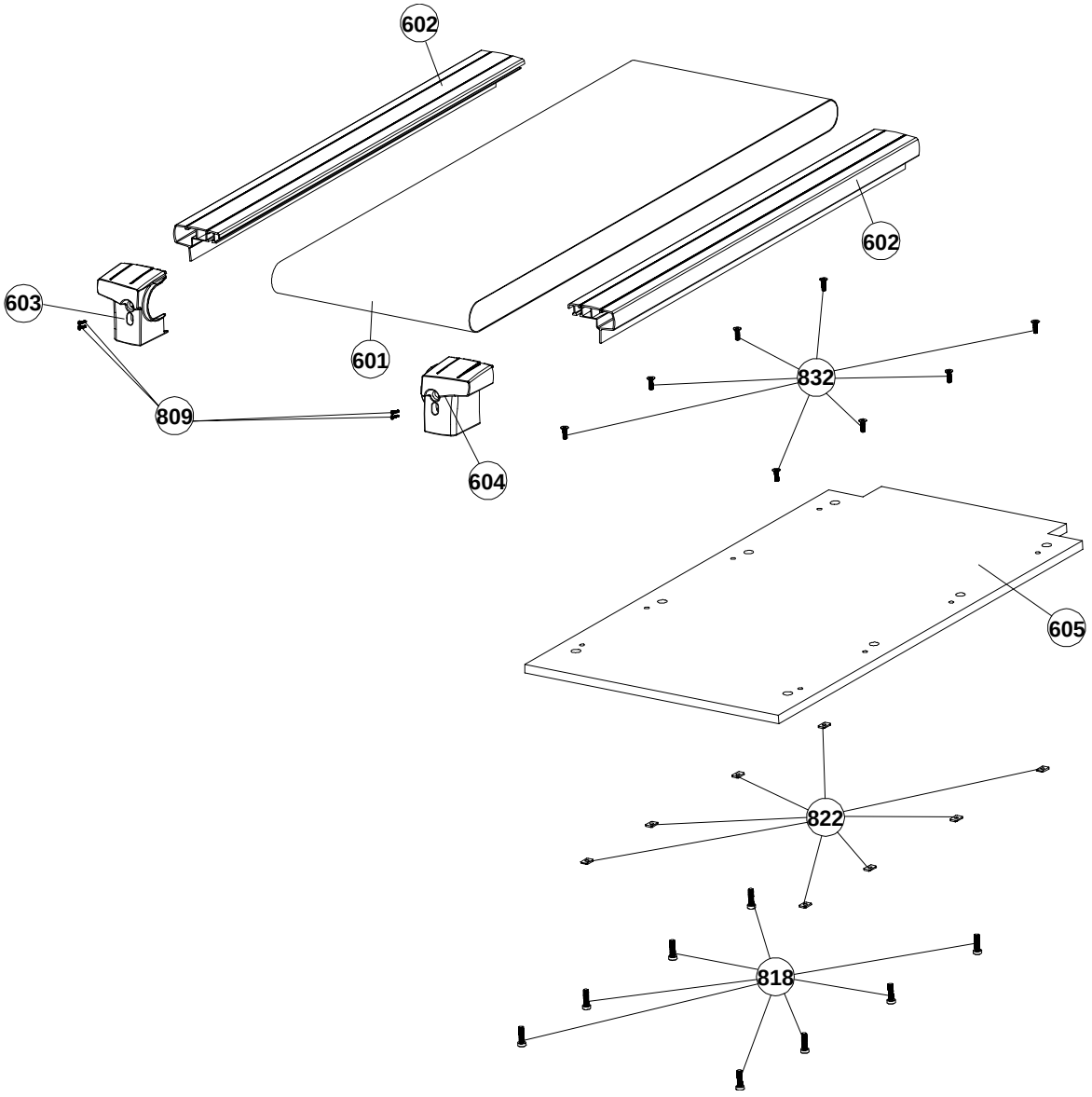




PARTS DIAGRAM

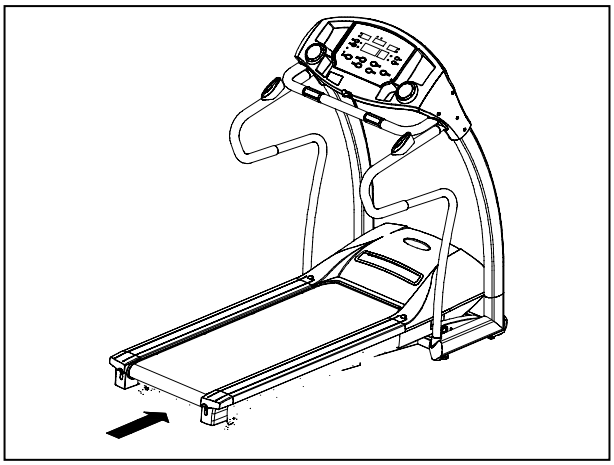
A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.

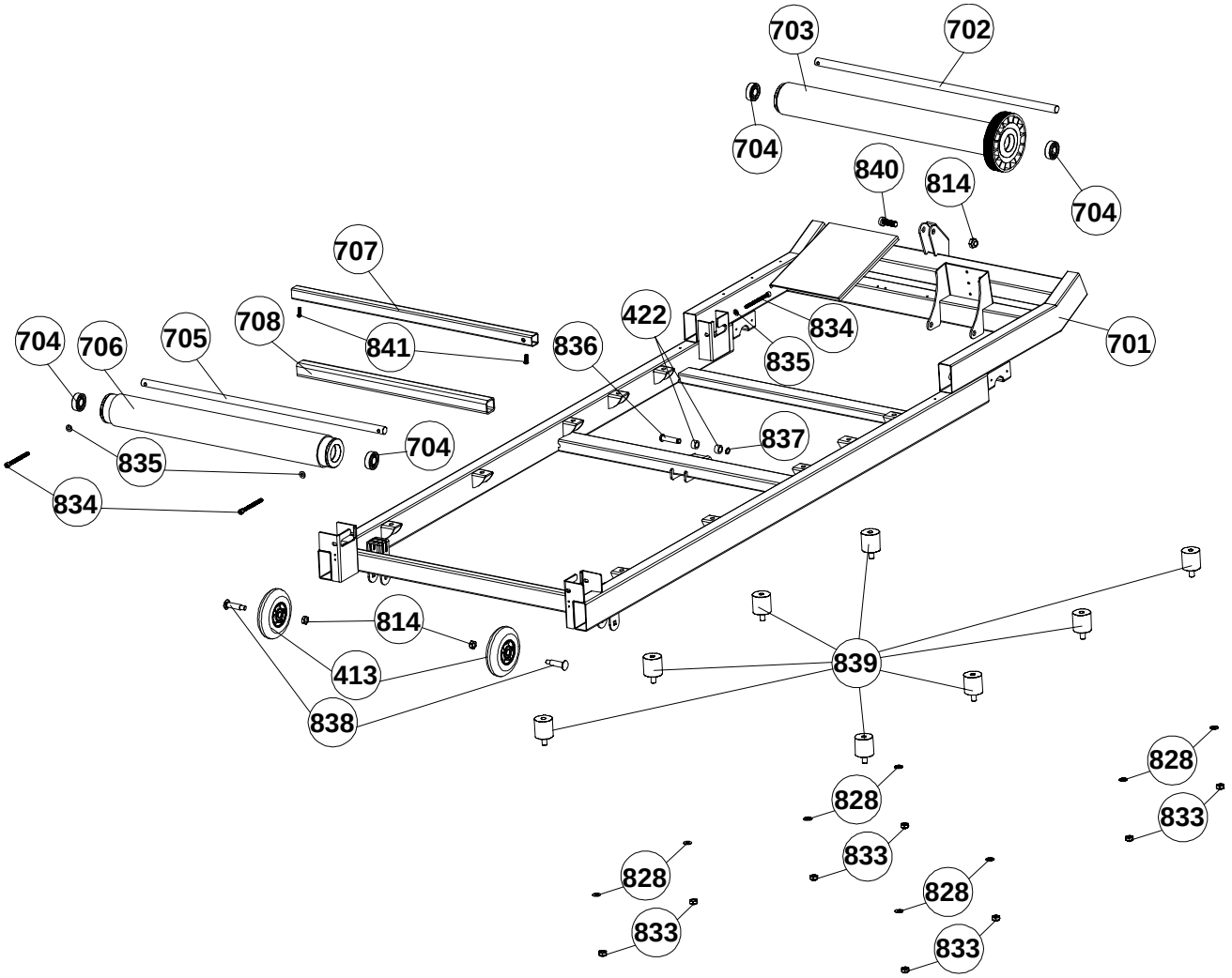




PARTS DIAGRAM

A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.





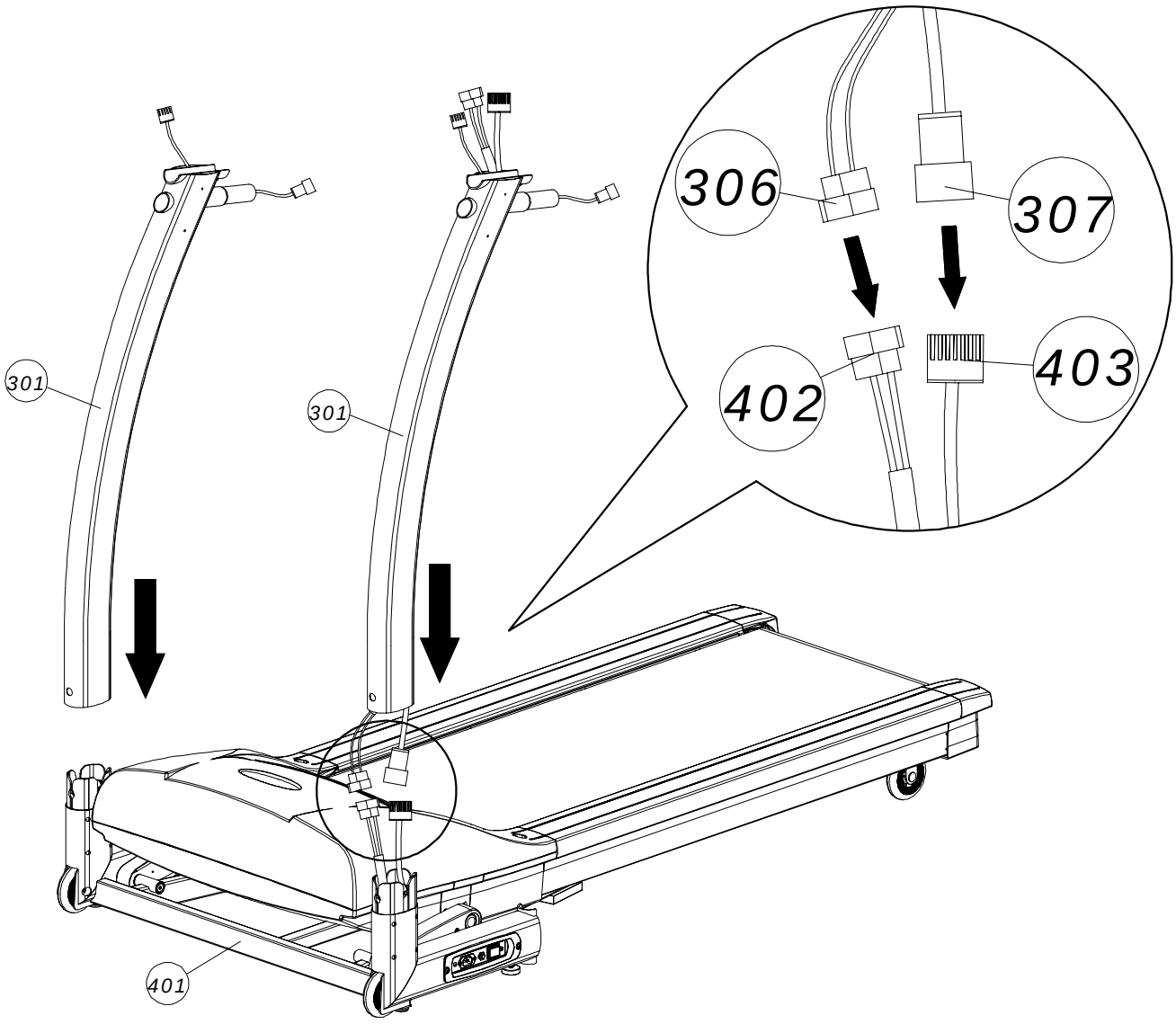
ASSEMBLY

STEP 1:

Remove your treadmill from the carton and place it on the floor in an open area.

Connect the Middle Section Computer Wire (307) to the Lower Section Computer Wire (403) and the Middle Section Safety Key Wire (306) to the Lower Section Safety Key Wire (402). Insert any extra cable length into the Left Upright (301).

Insert the Left and Right Uprights (301) into the Base Frame (401).



ASSEMBLY

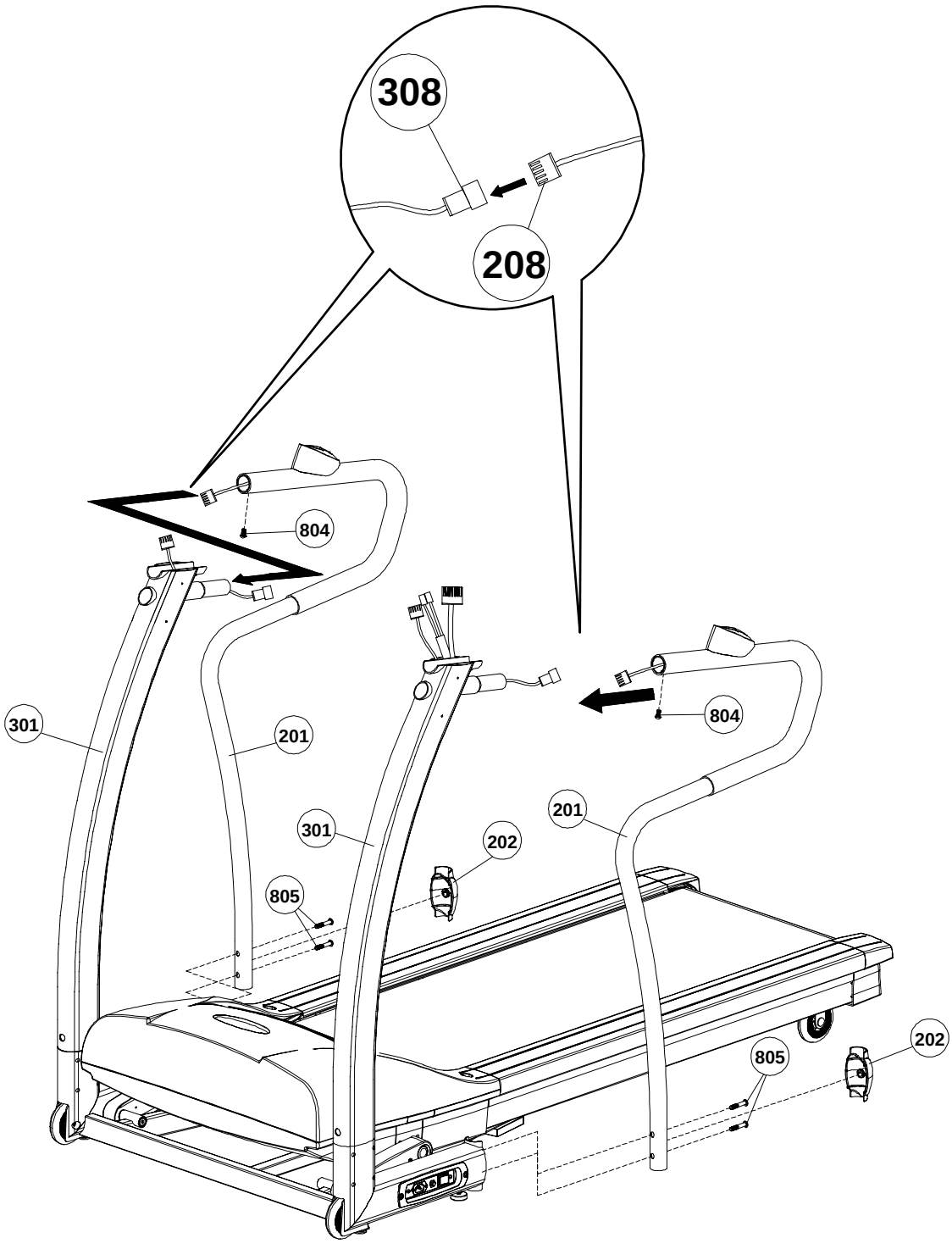
STEP 2:

First connect the Motion Control Wire Middle Section (308) to Motion Control Wire Lower Section (208) as shown.

Insert the Handlebar (201) into the Upright Tube (301) and secure using two M8 x 15mm Bolts (804), Four M8 x 50mm Bolts (805) and attach Handlebar Lower Cover (202) to Base Frame (401).

804 **X2**

805 **X4**

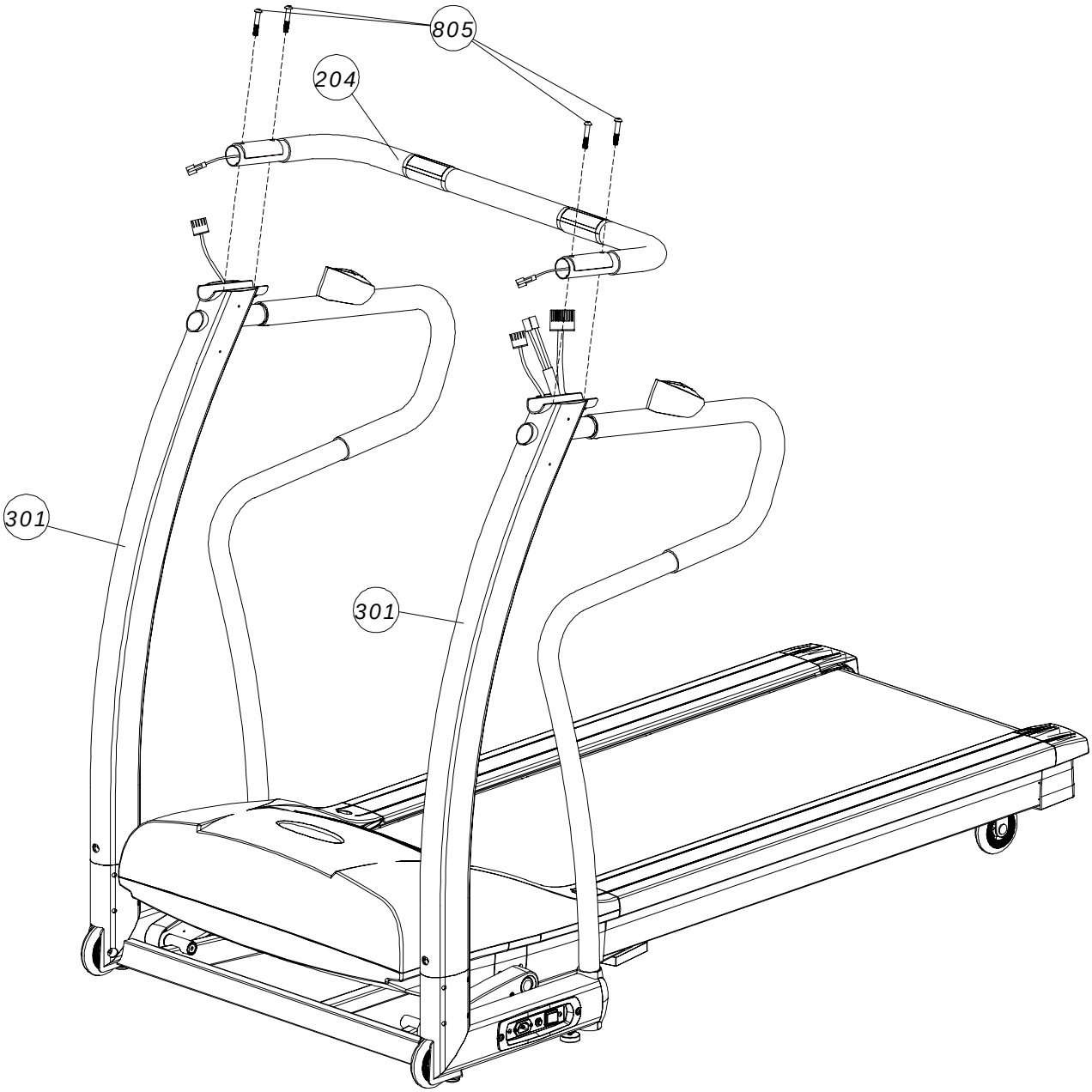


ASSEMBLY

STEP 3:

Attach the Front Handlebar (204) on the Upright Tube (301) and secure using four M8 x 50mm Bolts (805).

805 **X4**



ASSEMBLY

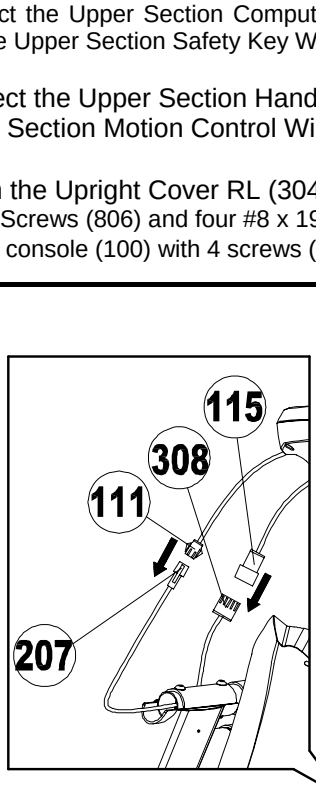
STEP 4:

Connect the Upper Section Computer Wire (109) to the Middle Section Computer Wire (308) and the Upper Section Safety Key Wire (108) to the Middle Section Safety Key Wire (307).

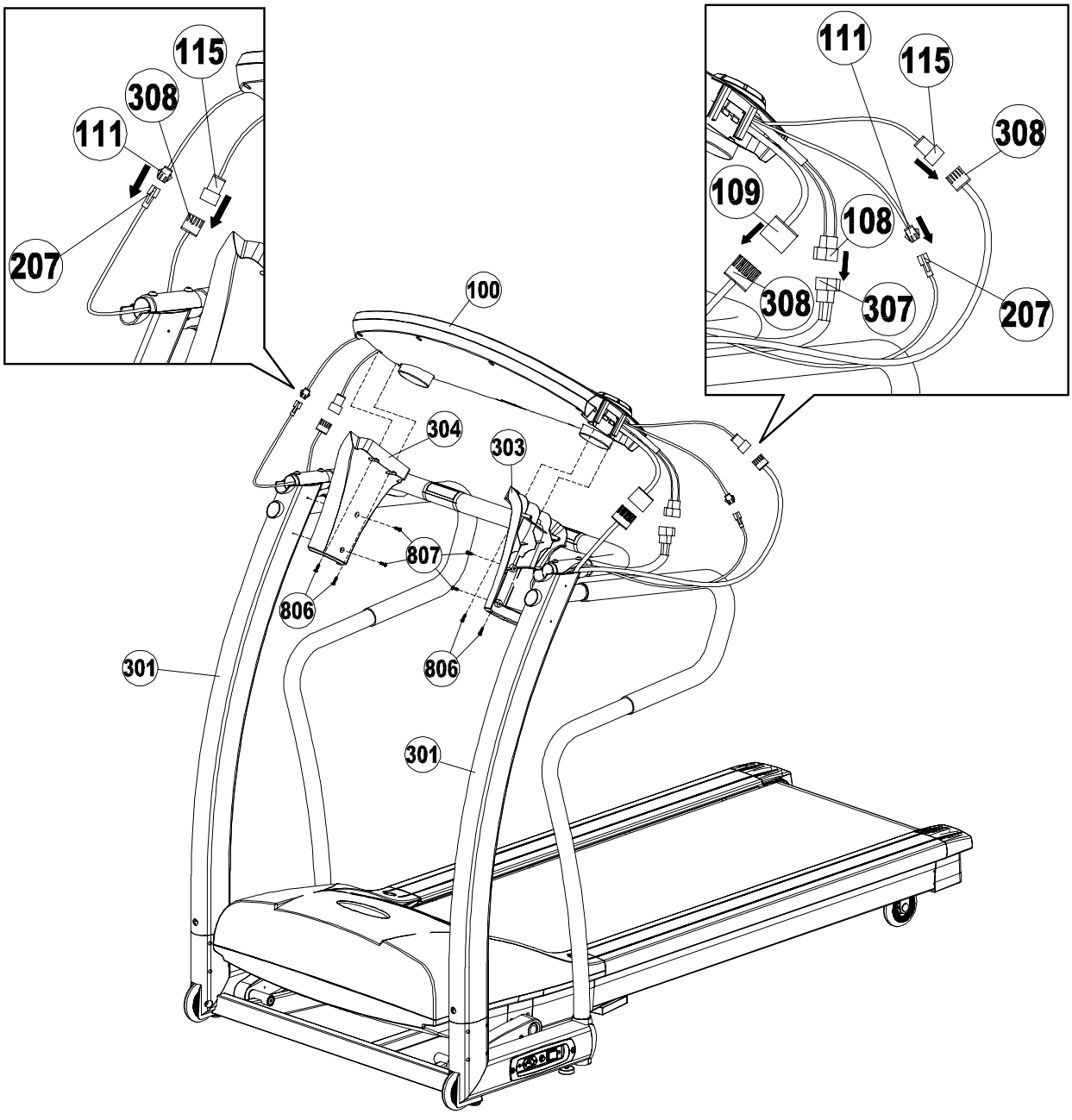
Connect the Upper Section Hand Pulse Wires (111) to Lower Section Wires (207) and Upper Section Motion Control Wires (115) to Lower Section Wires (308) for each side.

Attach the Upright Cover RL (304) and Upright Cover LR (303). Secure using four #8 x 19mm Screws (806) and four #8 x 19mm Metal Screws (807).
Fix the console (100) with 4 screws (806) to upright covers (304-305).

806 X4



807 x4



ASSEMBLY

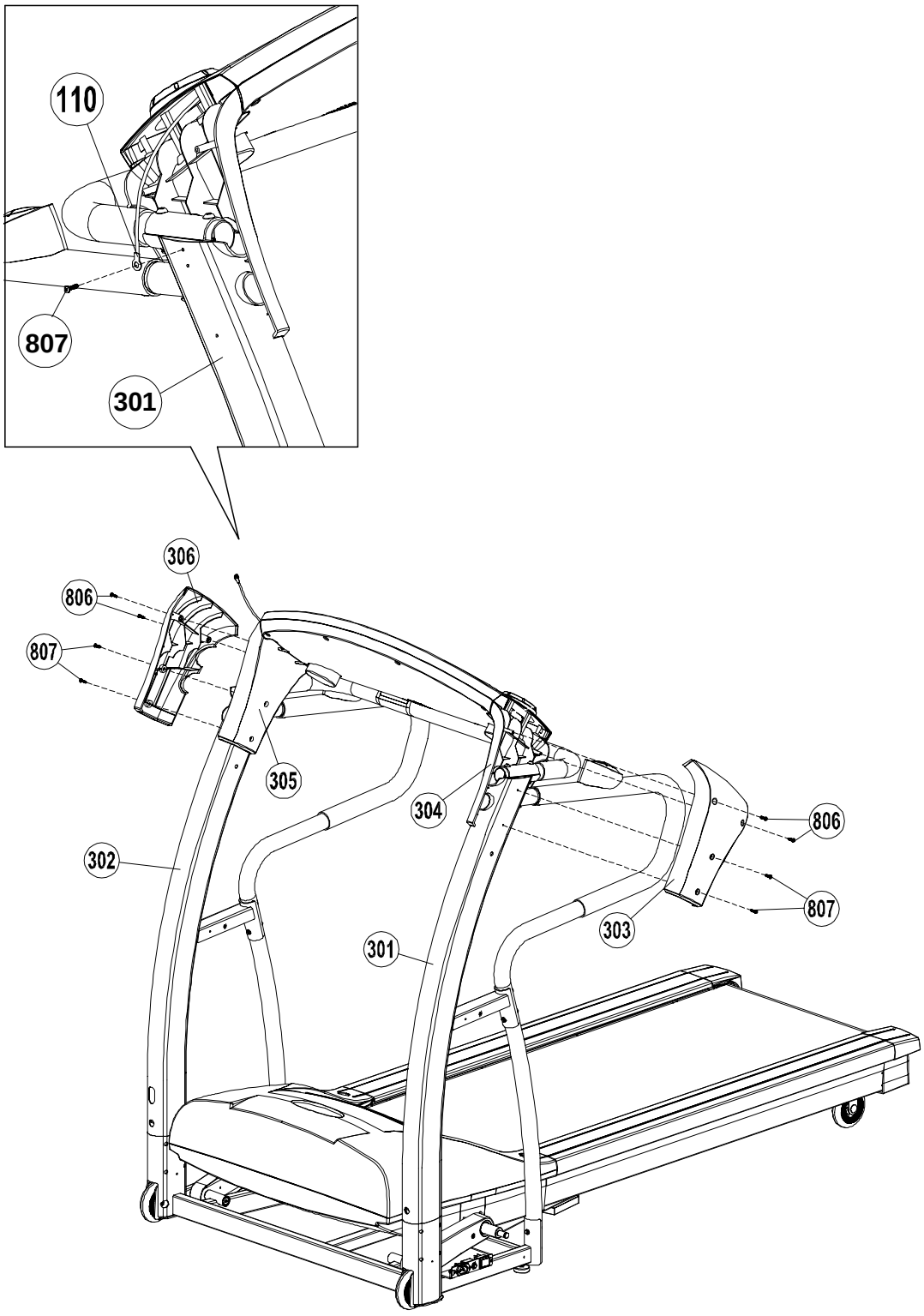
STEP 5:

First Fix the Ground Wire (110) to the Upright Tube (301) and secure using one #8 x 19mm Metal Screws (807).

Attach the Upright Cover RR (305) and the Upright Cover LL (302) to the Upright Tube (301). Secure using four #8 x 19mm Screws (806) and four #8 x 19mm Metal Screws (807).

806 x4

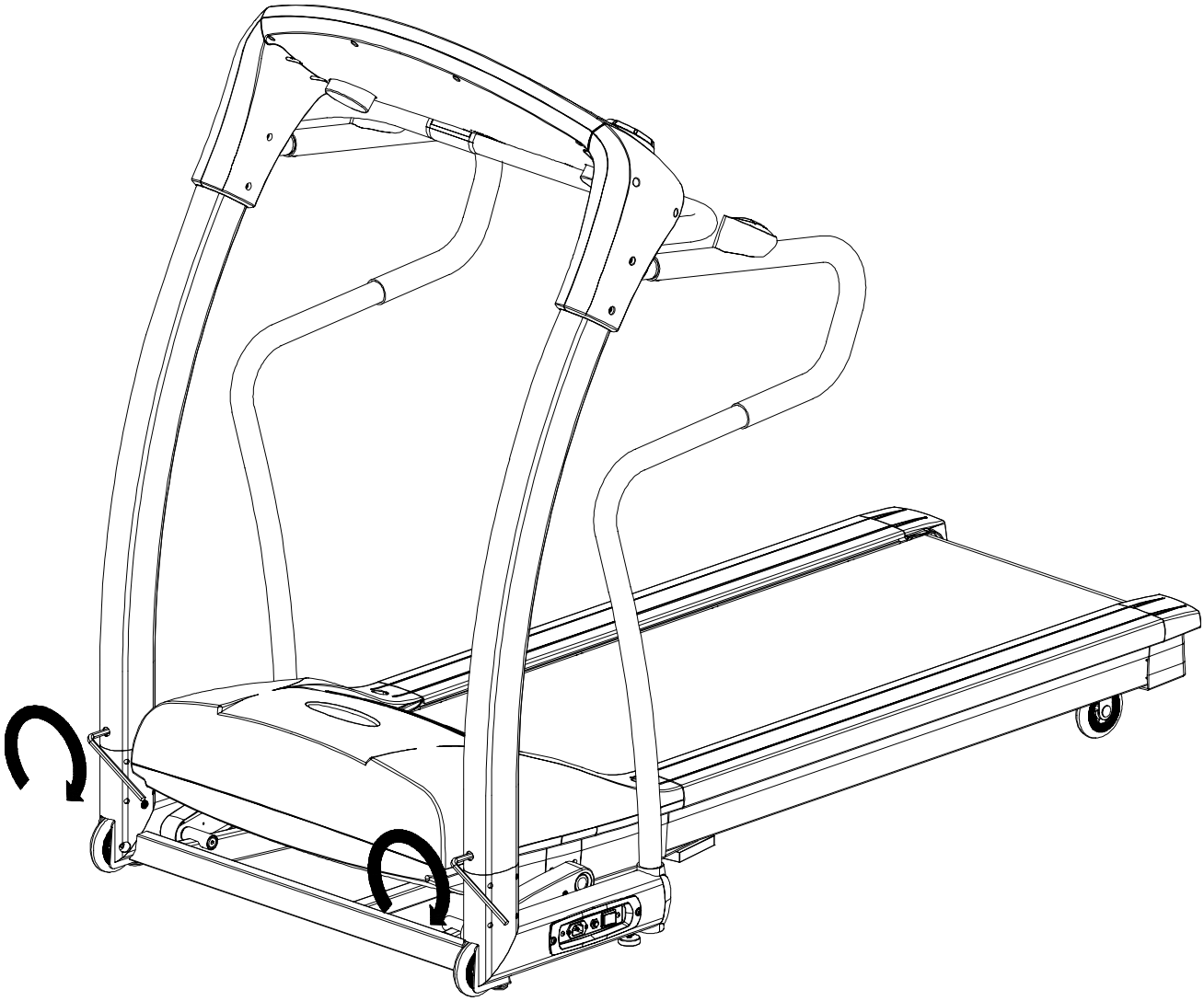
807 X5



ASSEMBLY

STEP 6:

Secure by tightening the Fix Bolts Sets (412). The Fix Bolts Sets (412) are pre-assembled to the Base Frame (401) at the factory.

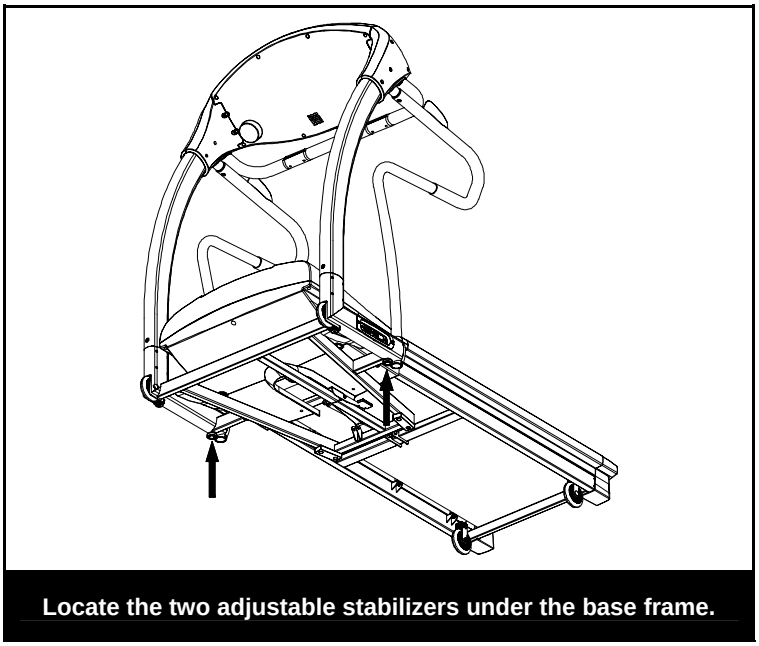


STABILIZER ADJUSTMENT

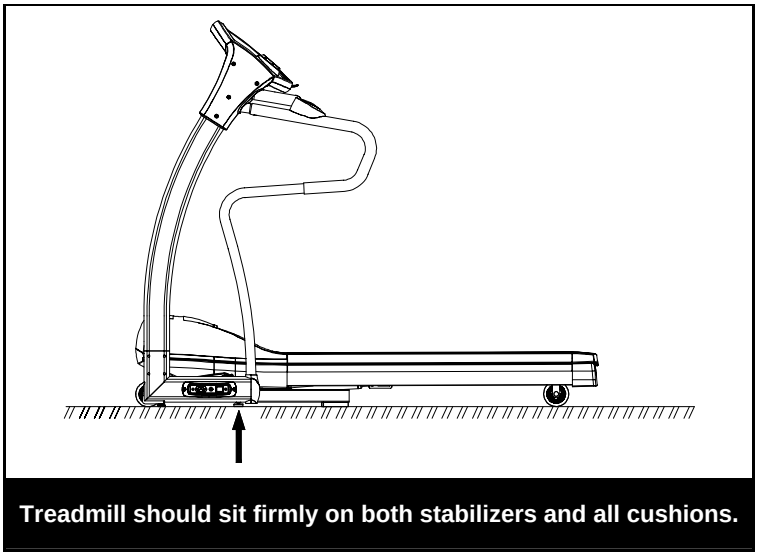
FOLLOW THESE INSTRUCTIONS TO LEVEL YOUR TREADMILL:

An uneven floor or improper stabilizer level can cause the treadmill to wobble during use as well as the incline adjustment to function incorrectly. Please follow the procedure described below to make sure the treadmill stabilizer is adjusted correctly prior to use. You may need the assistance of another person to perform this adjustment.

First locate the two adjustable stabilizers under the base frame. Then simply rotate them in or out to adjust the level of the treadmill. When properly adjusted the treadmill should sit firmly on both stabilizers and all cushions.



Locate the two adjustable stabilizers under the base frame.

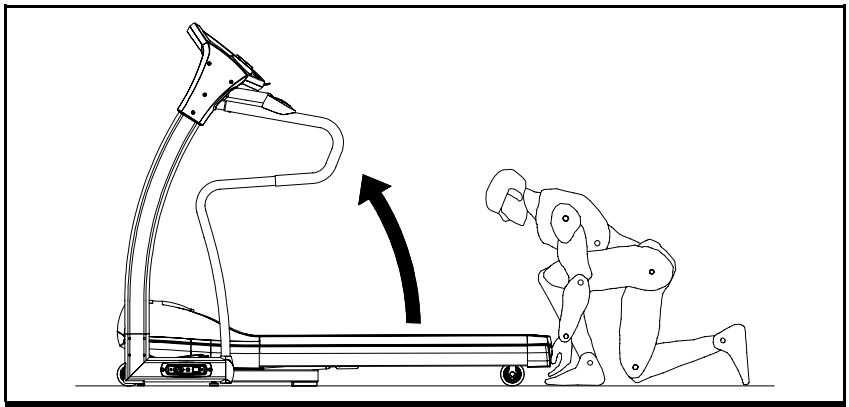


Treadmill should sit firmly on both stabilizers and all cushions.

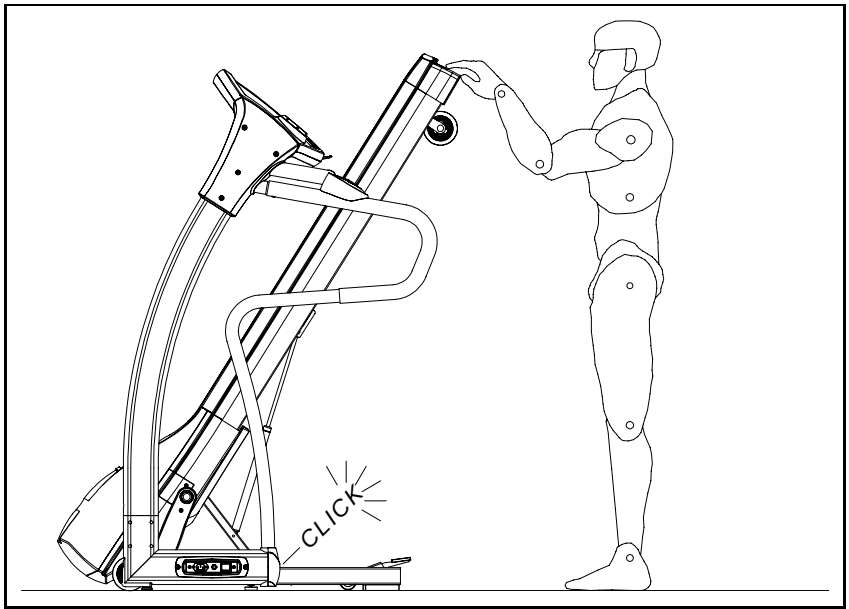
FOLDING INSTRUCTIONS

How to fold treadmill:

Treadmill can be folded for space saving storage. To do this follow instructions here:



Lift the deck carefully from rear.

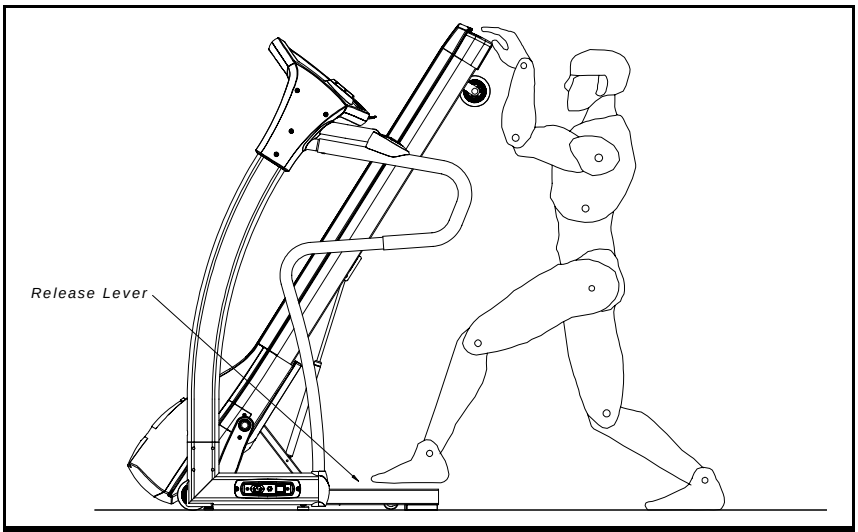


You will hear a click sound when the lock engages.

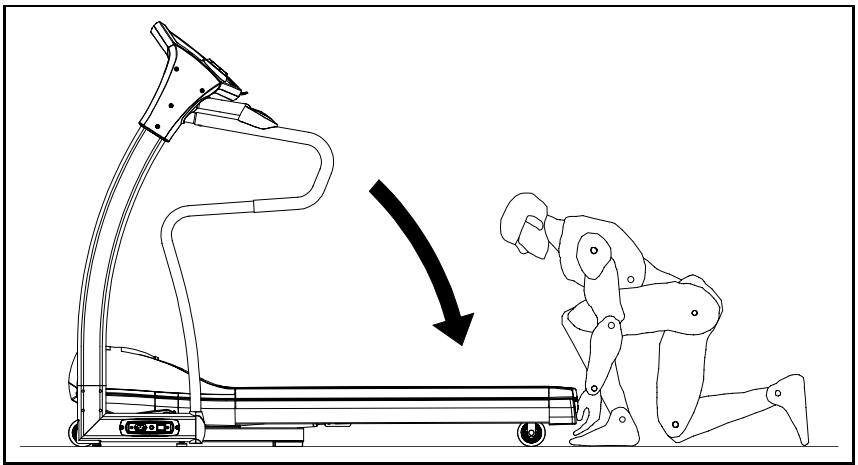
UNFOLDING INSTRUCTIONS

How to unfold treadmill:

To unfold treadmill for use follow the instructions here:



Tip the release lever with your foot…

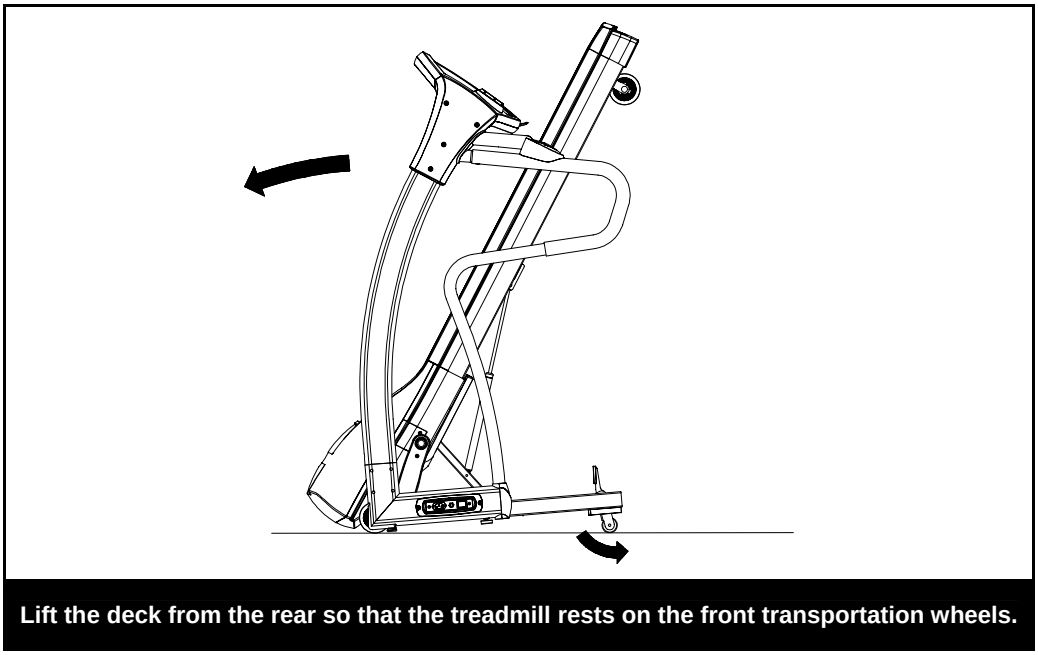


… and carefully let down the deck.

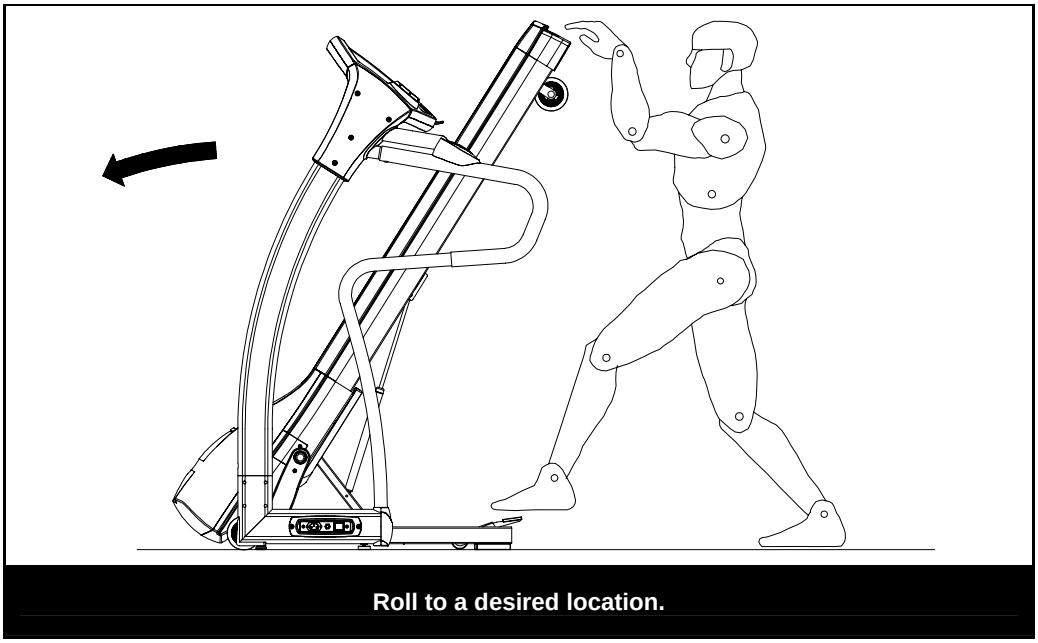
TRANSPORT INSTRUCTIONS

TRANSPORT INSTRUCTIONS:

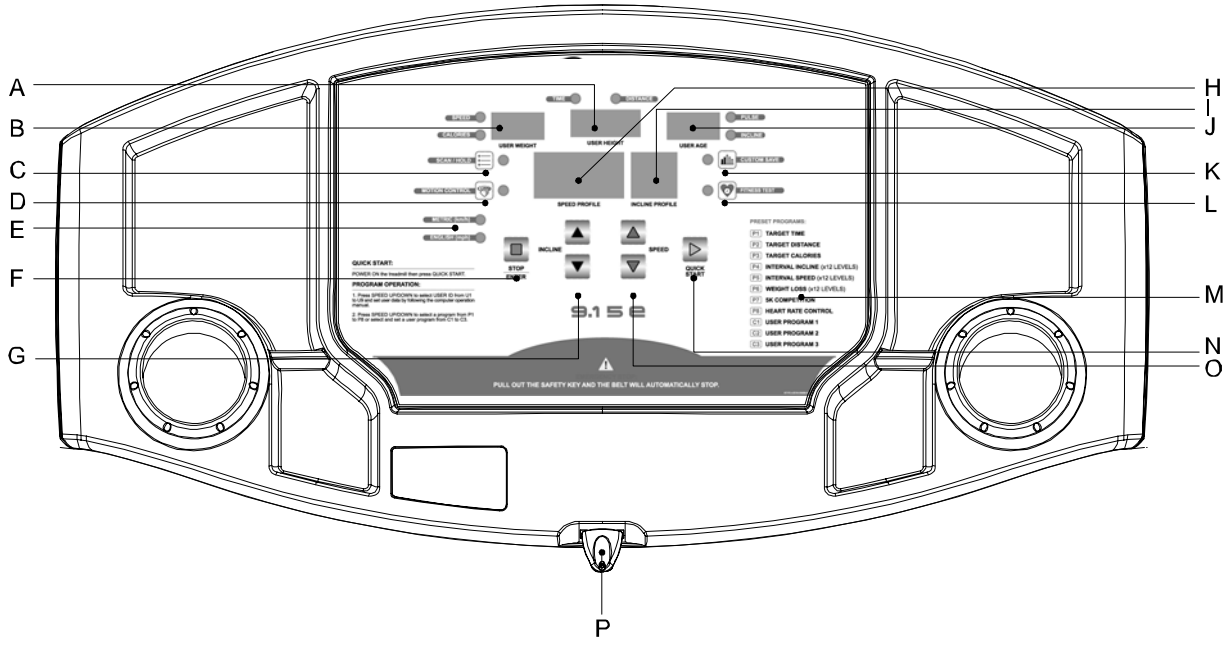
To roll away for storage simply grab the rear deck, lift slightly and roll to desired location.



Lift the deck from the rear so that the treadmill rests on the front transportation wheels.



Roll to a desired location.



Time/Distance/Height	**A**	**B**	**Speed/Calories/Weight**
Mode	**C**	**D**	**Motion Control On/Off**
Metric/English	**E**	**F**	**Stop/Enter**
Incline Up/Down	**G**	**H**	**Speed Profile**
Incline Profile	**I**	**K**	**Pulse/Incline/Age**
Custom Program Save	**K**	**L**	**Fitness-Test**
Preset Programs	**M**	**N**	**Start**
Speed Up/Down	**O**	**P**	**Safety Key**

BUTTON FUNCTIONS:

START
Press to start exercise at an initial speed of 0.5 mph / 0.8 km/h.

STOP / ENTER
a. Press to confirm program and preset function values during setting mode.
b. Press to run setting procedure before pressing the START button.
c. Press to stop exercise during workout time.

Scan/Hold
Switches the LED window display information:
a. The computer has a factory setting that auto switches between TIME, SPEED, PULSE, DISTANCE, CALORIES and INCLINE LEVEL. Each value will be displayed for 10 seconds.
b. Press the MODE button once to display only TIME, SPEED and PULSE.
c. Press the MODE button a 2nd time to display only DISTANCE, CALORIES and INCLINE LEVEL.
d. Press the MODE button a 3rd time return to the auto switch display.

MOTION CONTROL
Press to activate the MOTION CONTROL function. Follow the MOTION CONTROL operating instructions for details.

COMPUTER OPERATION

CUSTOM PROGRAM
When selecting the custom program from C1 to C3, follow the instructions to press this button and save the program as your own custom workout program. Follow the C1-C3 CUSTOM PROGRAM operating instructions for details.

FITNESS-TEST
Press to start the Fitness-Test function to test your physical condition during a workout. Follow the Fitness-Test operating instructions for details.

SPEED UP / DOWN
a. Press to increase/decrease exercise speed by 0.1mph / km/h.
b. Hold the button to rapidly increase/decrease speed by 0.5mph / km/h per second. Release the button to stop the function.
c. Press to select programs and preset related function value.

INCLINE UP / DOWN
a. Press up or down to change incline level.

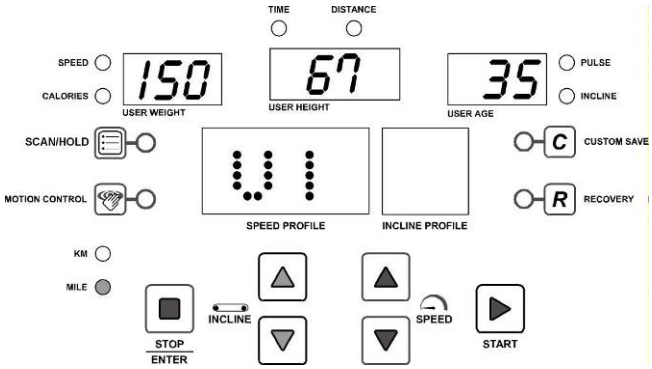
IMPORTANT INFORMATION:

SAFETY KEY
The safety key must be inserted into the slot on the console in order to operate the treadmill. Always insert the safety key and attach the clip to your clothing at your waist before beginning your workout. If you should encounter problems and need to stop the motor quickly, simply pull on the cord to disengage the safety key from the console. To continue operation first turn the power switch to OFF and set the speed controller to stop. Next turn the power switch to ON and reinsert the safety key into the console.

ENGLISH / METRIC CONVERSION
The treadmill computer display can show METRIC and ENGLISH information. This should be preset for your area by the factory. However, in case the treadmill needs to be converted between METRIC and ENGLISH readout, please follow the procedure below:

Set the POWER SWITCH to ON. Press the START button on the computer and hold it. Insert the SAFETY KEY then release the START button. The computer will sound one short beep. Press the START button to switch between ENGLISH and METRIC and press STOP/ENTER button to confirm the setting. The computer will sound a long beep and will return to the POWER ON mode with the new setting.

POWER ON
Set the POWER SWITCH, located on the base frame, to ON and insert the SAFETY KEY. All LED windows light up with a short beep sound. "U1" displays in the LAP window, SPEED/CALORIES displays the user weight factory setting value "150"lbs or "68"kg, TIME/DISTANCE displays the user height factory setting value "67"inches or "170"cm, and PULSE/INCLINE displays the user age factory setting value "35". If there is any user information that has been input and saved, all LED windows will display the information from the last input user information. If no further button inputs are made within 3 minutes, the computer will enter the SLEEP MODE. Press any button to return to the POWER ON mode.



SLEEP / DISPLAY MODE
When the power is ON the computer will automatically enter SLEEP MODE if it is left idle for 3 minutes without receiving any input. Press any button to return to POWER ON status when the computer is in the SLEEP MODE.

To cancel the SLEEP MODE feature using the DISPLAY MODE and always keep the console display on, pull out the safety key, press and hold the SPEED UP and DOWN buttons, insert the safety key to power on the treadmill. After one short beep sound the PULSE LED window will show "1". Press the START button then TIME LED window will show "ON" (SLEEP MODE feature on) or "OFF" (SLEEP MODE feature off). Press the INCLINE UP and DOWN buttons to switch between "ON" and "OFF" then press STOP/ENTER to save the setting and return to POWER ON mode.

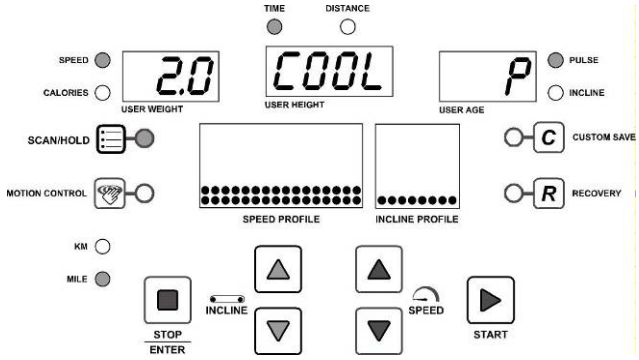
COMPUTER OPERATION

OPERATING INSTRUCTIONS:

QUICK START
When the treadmill is in POWER ON status, press the START button to activate the QUICK START program. The SPEED LED will count down 3 seconds with 3 short beep sounds then start from 0.5 mph / 0.8 km/h. Press the SPEED UP/DOWN buttons to change the speed. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to elevate the treadmill. The TIME, CALORIES and DISTANCE will count up from 0.

PAUSE / STOP
During the workout press the STOP/ENTER button once to pause the treadmill. Press the STOP/ENTER button twice to delete all workout data and return to POWER ON status.

COOL DOWN
After completion of each program the TIME LED window will show "COOL" and blink then start a one-minute cool down procedure. Time counts down from 01:00 to 00:00 and speed stays at 2 mph / 3.2 km/h and the incline level stays at level 0. After the time counts down to 00:00 the belt stops and returns to PAUSE/STOP status. Press the STOP/ENTER button to return to POWER ON status. To escape the cool down procedure press the STOP/ENTER button once anytime during the process to enter the PAUSE/STOP status and press the STOP/ENTER button again to enter the POWER ON status.



FITNESS-TEST
The Fitness-Test function is the feature to let the user test their physical condition during a workout. The fitness rating is determined by measuring how quickly the user's pulse slows down and with that measuring the user physical condition. The faster the pulse slows down, the better the user's physical condition. User's can record their fitness rating to use for reference. To start the Fitness-Test, press the "Fitness-Test" button toward the end of a workout (while your pulse is still under trainings load). The treadmill will enter the PAUSE/STOP status. Put both hands on the hand pulse sensors within 10 seconds (for models equipped with a chest belt pulse transmitter, keep the chest belt on, no need to hold the hand pulse). The pulse receiver will scan and detect the user's pulse in 10 seconds and enter the Fitness-Test function. TIME counts down from 01:00 to 00:00. After the count-down the SPEED LED window will show the Fitness rating (1-6). The lower the number the better your fitness. Record the rating for future comparison. After completion of the Fitness-Test (1 minute) the training can be resumed by pressing the START button.

During the Fitness-Test, if you want to stop the function and stop workout, press the STOP/ENTER button and return to POWER ON status.

During the Fitness-Test, if you want to continue the previous program, press the START button to continue the previous program.

After pressing the Fitness-Test button, if the pulse receiver fails to scan and receive the user's pulse the computer will stay at PAUSE/STOP status. Press the STOP/ENTER button to return to POWER ON status or press the START button to continue the previous program.

The Fitness-Test cannot be activated while in the COOL DOWN

COMPUTER OPERATION:
Before selecting the program, a user ID needs to be selected. For the first time user, please set up the user information and assign your USER ID from **U 1** to **U 9**. Press the SPEED UP/DOWN buttons to select the user ID when the computer is in POWER ON mode.

SET UP USER INFORMATION
After selecting the USER ID the SPEED LED window will show the previous setting for user body weight or the factory setting value of **"150"** lbs or **"68"** kg and be blinking. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the user height then press the STOP/ENTER button to confirm and save.

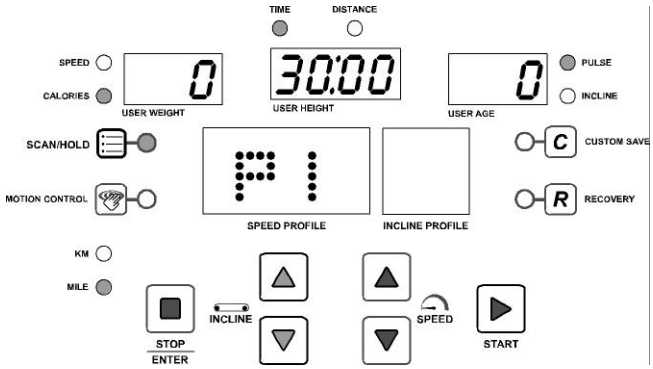
After setting the user height the TIME LED window will show the previous setting for user height or the factory setting value of **"67"** inches or **"170"** cm and be blinking. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the user body weight then press the STOP/ENTER button to confirm and save.

After setting the user weight the PULSE LED window will show the previous setting for user age or the factory setting value of **"35"** and be blinking. Press the SPEED UP/DWON buttons to set the user age then press the STOP/ENTER button to confirm and save.

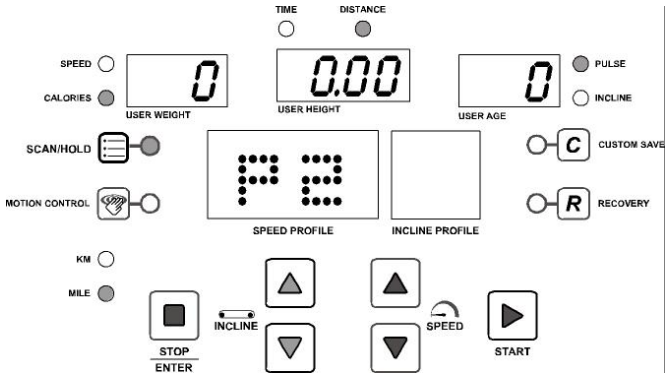
COMPUTER OPERATION

SELECT OPERATING PROGRAM
After completing the user information set up the SPEED PROFILE LED window will show "**P1**". Press the SPEED UP/DOWN buttons to select a P1 – P8 program or C1-C3 user program then press the STOP/ENTER button to confirm. Prior to starting the selected program, follow the procedure to operate the different programs as below:

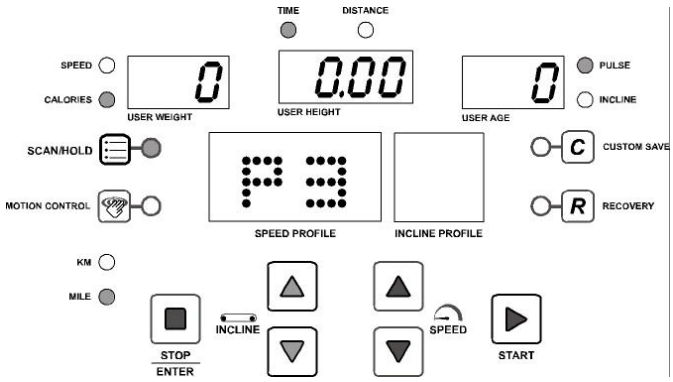
PROGRAM 1 – TARGET TIME
If P1 is selected, the TIME LED window shows "30:00" as the preset workout time. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set target workout time. Press the STOP/ENTER button to save the target time and press the START button to start the program. Speed starts from 2.0 mph / 3.2 km/h. Incline starts from level 0. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level. TIME counts down from the target time to zero.



PROGRAM 2 – TARGET DISTANCE
If P2 is selected, the DISTANCE LED window shows "0.00". Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the target distance. Press the STOP/ENTER button to save the target distance and press the START button to start the program. Speed starts from 2.0 mph /3.2 km/h. Incline starts from level 0. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level. DISTANCE counts down from the target distance.



PROGRAM 3 – TARGET CALORIES
If P3 is selected, the CALORIES LED window shows "**0**". Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the target calories. Press the STOP/ENTER button to save the target calories and press the START button to start the program. Speed starts from 2.0 mph /3.2 km/h. Incline starts from level 0. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level. CALORIES count down from the target calories.



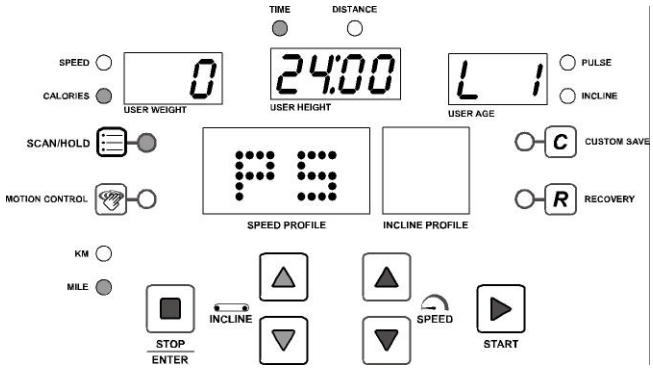
COMPUTER OPERATION

PROGRAM 4 – INTERVAL INCLINE

If P4 is selected, the TIME LED window shows the factory setting value “24:00” and the PULSE/INCLINE LED window shows a blinking “L 1”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to select the intensity of workout from L1 to L12 then press the STOP/ENTER button. The TME LED window shows a blinking “24:00”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the workout time. Every adjustable section is 4 minutes. Press the STOP/ENTER button to save the setting then press the START button to start the program. The incline level will be changed by the computer following the factory setting pattern. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed.

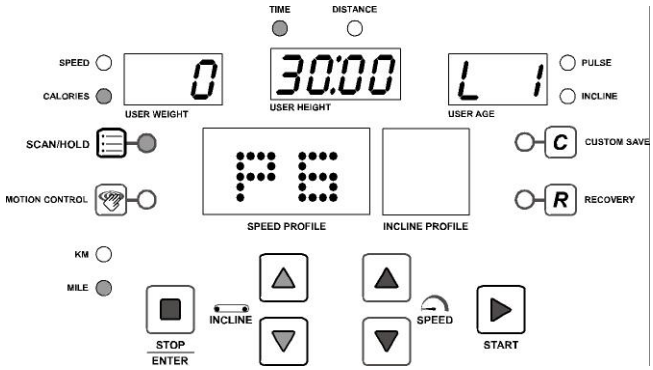
PROGRAM 5 – INTERVAL SPEED

If P5 is selected, the TIME LED window shows the factory setting value “24:00” and the PULSE/INCLINE LED window shows a blinking “L 1”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to select the intensity of workout from L1 to L12 then press the STOP/ENTER button. The TME LED window shows a blinking “24:00”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the workout time. Every adjustable section is 4 minutes. Press the STOP/ENTER button to save the setting then press the START button to start the program. The speed will be changed by the computer following the factory setting pattern. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level.



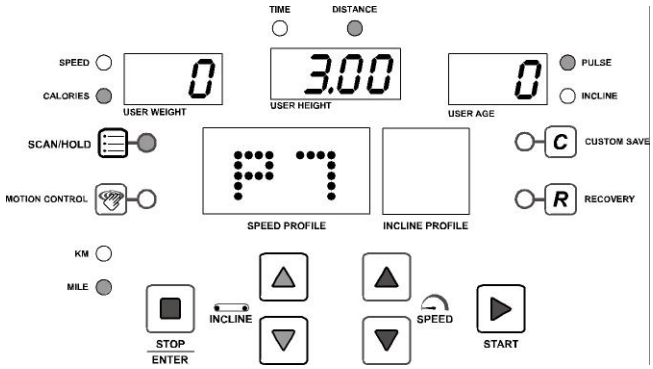
PROGRAM 6 – WEIGHT LOST

If P6 is selected, the TIME LED window shows the factory setting value “30:00” and the PULSE/INCLINE LED window shows a blinking “L 1”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to select the intensity of workout from L1 to L12 then press the STOP/ENTER button. The TME LED window shows a blinking “30:00”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the workout time. Every adjustable section is 5 minutes. Press the STOP/ENTER button to save the setting then press the START button to start the program. The speed and incline level will be changed by the computer following the factory setting pattern.



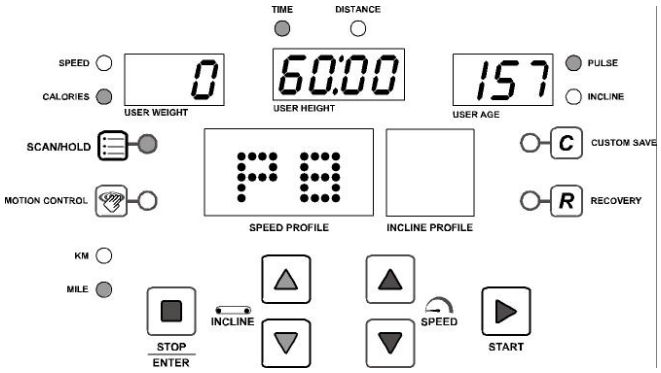
PROGRAM 7 – 5K SELF LEARING AND COMPETITION

If P7 is selected, the DISTANCE LED window shows “3” miles or “5” km. Press the START button to start the program. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level.



COMPUTER OPERATION

PROGRAM 8 – HEART RATE CONTROL
If P8 is selected, the TIME LED window shows the factory setting value of "60:00" and is blinking. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the workout time. Every adjustable section equals 3 minutes. Press the STOP/ENTER button to save the setting then the TARGET HEART RATE displays in the PULSE LED window and is blinking**. The factory TARGET HEART RATE setting is based on 85% of the maximum user heart rate. The maximum user heart rate is calculated using the formula: 220 minus the user age. As an example, for age 35 the maximum user heart rate should be 185 and 85% of the maximum user heart rate will be 157**. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the TARGET HEART RATE according to your own physical condition or your doctor's instruction then press the STOP/ENTER buttons to save the setting.



Press the START button to start the three minute WARM UP program. Speed starts from 2.0 mph /3.2 km/h and the INCLINE LEVEL starts from level 0. Keep your hand on the hand pulse grips all the time during this workout in order to monitor your pulse correctly. During the program, if the heart rate monitor fails to sense the user's pulse you will see "**P**" blinking in the PULSE LED window. If the heart rate monitor senses the pulse properly the PULSE DOT LED blinks and the correct pulse readout shows on the PULSE LED window. The computer will sense the user's pulse every 30 seconds. During the warm up program you can press the STOP/ENTER button to pause or stop the program or press the START button to re-start the program. Other buttons will not react during this warm up process.

During the warm up program, if the heart rate monitor fails to sense the user's pulse (the PULSE LED will display a blinking "**P**") the computer will not change the speed. If the heart rate monitor senses the user's pulse properly but the actual user's pulse does not reach 65% of the max. heart rate ((220-age) x 65%) then the speed will increase by 0.5 mph /0.8 km/h every 30 seconds. If the actual pulse reaches 65% of the max. heart rate the speed will remain unchanged. If the actual pulse remains at 65% of the max. heart rate for more than one minute the speed will be maintained until the warm up program is finished.

If the actual user's pulse fails to reach 65% of the max. heart rate within the first 3 minutes of the warm up program, the computer will continue a second 3 minute warm up program. All workout information continues to count up and the timer counts down from 3:00. During the second 3 minute warm up the computer will change the incline level instead of the speed. If the heart rate monitor fails to sense the user's pulse (the PULSE LED will display a blinking "**P**") the computer will not change the incline level. If heart rate monitor senses the user's pulse properly but the actual user's pulse does not reach 65% of the max. heart rate ((220-age) x 65%) then the incline level will be increased by 1 level every 30 seconds. If the actual pulse reaches 65% of the max. heart rate the incline level will remain unchanged. If the actual pulse remains at 65% of the max. heart rate for more than one minute the speed will be maintained until the warm up program is finished.

If the actual user's pulse fails to reach 65% of the max. heart rate within the second 3 minute warm up, the computer will continue a third 3 minute warm up program. All workout information continues to count up and the timer counts down from 3:00. During the third 3 minute warm up both speed and incline remain unchanged regardless the actual pulse. If the time counts down to 0 and 65% of the max. heart rate still cannot be achieved then the TIME LED will show "FAIL" and the program will stop and return to POWER ON status**.**

After the warm up program is completed, if the actual pulse reaches 65% of the max. heart rate, the computer will enter the HEART RATE CONTROL program. TIME counts down from the previous setting. Distance and Calories continue to count up from the warm up program. During the HEART RATE CONTROL program the heart rate monitor will sense the actual user's pulse every 30 seconds. If the actual user's pulse does not reach 85% of the max. heart rate then the incline level will be increased by 1 level every 30 seconds. If the actual user's pulse reaches 85% of the max. heart rate then the treadmill performance will be remain unchanged. If the actual user's pulse is greater than 85% of the max. heart rate, the incline level will be reduced by 1 level. Speed will remain unchanged until the incline level increases up to 15% or down to 0%. If the incline level is up to 15% and 85% of the max. heart rate still cannot be reached then the speed will be increased by 0.5 mph /0.8 km/h every 30 seconds. If the incline level decreases down to 0% and the actual user's pulse is still greater than 85% of the max. heart rate then the speed will be decreased by 0.5 mph /0.8 km/h every 30 seconds.

If the actual user's pulse remains above 85% of the max. heart rate for more than 3 minutes the HEART RATE CONTROL program will shut down and enter a one minute COOL DOWN program.

COMPUTER OPERATION

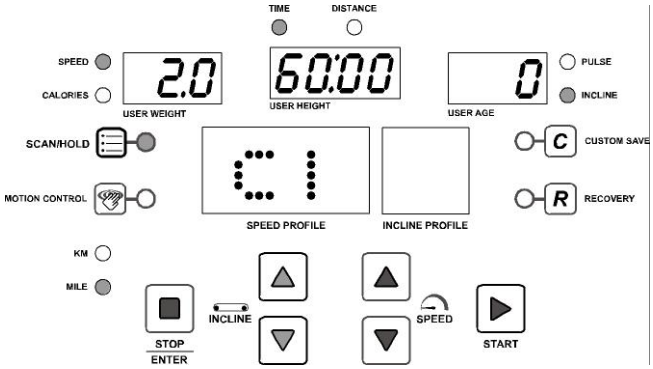
When the TIME counts down to 0, the HEART RATE CONTROL program is completed and the computer enters a one-minute COOL DOWN program.

After the COOL DOWN program the computer will return to POWER ON status.

The purpose of HEART RATE CONTROL program is to keep the user's pulse between 65% of the max. heart rate and 85% of the max. heart rate to achieve the most efficient workout result.

C1 – C3 CUSTOM PROGRAM (USER PROGRAM)
The program can allow 3 custom programs to be set by users and store the settings for repeated workouts. The maximum workout time of each user program is 60 minutes. During the workout after the TIME counts up to 60:00, the treadmill will start a one-minute cool down procedure automatically. To set and store the user programs, please follow the procedure below:

SET AND SAVE THE USER PROGRAM
Select between C1 to C3 and press the STOP/ENTER button to enter the user program then press the START button. Speed starts at 3.2 km/h / 2.0 mph and the incline level starts at level 0. Each section of SPEED/INCLINE is one minute. Press the SPEED UP/DOWN buttons to change the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to change the incline during the workout. The computer will take the actual speed and incline level at the last second of each minute section and temporary save as the speed and incline level of that minute section. Continue the workout until you want to stop. Press the STOP/ENTER button to enter the one-minute cool down session. The computer will automatically enter the save program status after the one-minute cool down session. If you want to skip the cool down procedure, press the STOP/ENTER button to enter the save program status.



When the computer is in save program status, the "CUSTOM SAVE" button will blink slowly. Press the button to save this program or press the STOP/ENTER button to delete the program and return to POWER ON status.

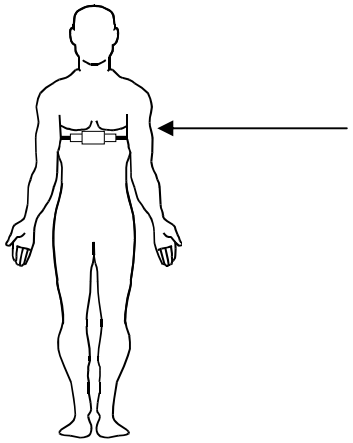
EDIT PREVIOUS SAVED PROGRAM
Edit the Speed and Incline without extending the previously saved workout time:
Simply press the SPEED UP/DOWN and INCLINE UP/DOWN buttons to change the speed and incline level during the workout then follow the SET AND SAVE procedure after completing the workou**t.**

Extend the workout time from the previously saved program:
If you want to extend the total workout time from the previously saved program press the START button anytime during the workout. The LED of the CUSTOM SAVE button will light up and blink for 10 seconds then stay lit up. After completing the previously saved program the treadmill will start a one-minute cool down session. Press the START button again during the cool down session and the treadmill will skip the cool down procedure and continue running at a speed of 3.2 km/h / 2.0 mph and incline of level 0. Press the SPEED UP/DOWN and INCLINE UP/DOWN buttons for every minute section then follow the SET AND SAVE procedure after completing the workout.

If you already press the START button once during the workout and intend to extend the workout time but decide not to extend the workout time, press the START button again to switch off the LED light of CUSTOM SAVE button. Or wait till the previous saved program complete and complete the cool down procedure then follow the SET AND SAVE procedure.

COMPUTER OPERATION

USING THE CHEST BELT HEART RATE MONITOR (optional feature dependant on model purchased):
For proper operation, the chest belt should be worn across the front of your body just below the chest line as shown in the drawing. To ensure a proper operation the chest belt needs to be moisturized, please make the 2 rubber pads under the chest belt wet prior to exercising.



Strap chest belt across the front below the chest line.

MOTION CONTROL OPERATION

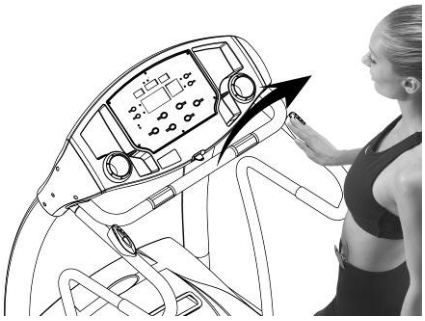
MOTION CONTROL:

Walking belt speed can be increased, decreased or stopped using the Motion Control sensors on the handlebars. To do this follow the instructions below:

1. Press the button on the console to switch the motion control function on and off:

- When the LED light is **ON** the MOTION CONTROL is **active**.
- When the LED light is **OFF** the MOTION CONTROL is **off**.

2. After switching on the MOTION CONTROL wave your right hand approximately 6 inches above the motion sensor on the right handle bar to increase the speed. The sensor will sound one short BEEP per scan and speed up by 0.1 MPH per BEEP. Holding your right hand approximately 6 inches above the right sensor constantly results in the sensor sounding one long BEEP per second and speeding up by 0.5 MPH per second.



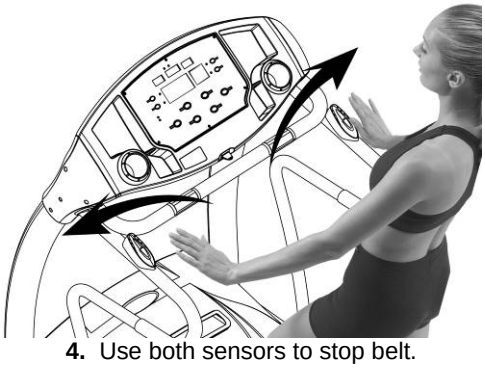
2. Use right sensor to speed up.

3. Wave you left hand approximately 6 inches above the motion sensor on the left handle bar to decrease the speed. The sensor will sound one short BEEP per scan and decrease speed by 0.1 MPH. Holding your left hand approximately 6 inches above the left sensor constantly results in the sensor sounding one long BEEP per second and decreasing speed by 0.5 MPH per second.

3. Use left sensor to slow down.

4. Wave both hands approximately 6 inches above both motion sensors at the same time. The sensor will sound two short BEEP sounds then stop the belt.

- **Always switch off the motion control function by pressing the MOTION CONTROL button on the console before turning off the power to the treadmill.**



4. Use both sensors to stop belt.

MAINTAINENCE

HOW TO MAINTAIN THE TREADMILL:

Proper maintenance is very important to ensure your treadmill is always in top working condition. Improper maintenance could cause damage or shorten the life of your treadmill and exceed the LIMITED WARRANTY coverage.

- **Important**: Never use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.

- Inspect and tighten all parts of the treadmill regularly. Replace any worn parts immediately.

BELT ADJUSTMENT:

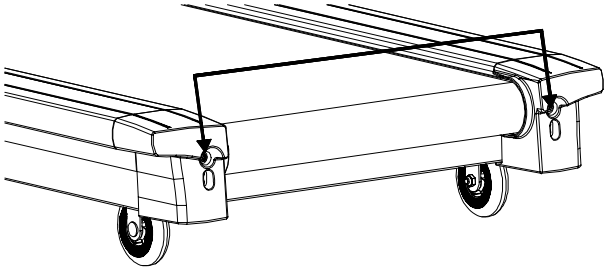
Belt adjustment and tension performs two functions: adjustment for tension and centering. The running belt has been adjusted properly at the factory. However transportation, uneven flooring or other unpredicted reasons could cause the belt to shift off center resulting in the belt rubbing with the plastic side rail or end caps and possibly causing damage. To adjust the belt back to it's proper position please follow the directions below:

- **Walking belt has shifted to the left**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.

- **Walking belt has shifted to the right:** First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.

- **Walking belt is slipping**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn both the left and right rear roller adjustment bolts the same distance, usually a 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should now walk on the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat the above procedure until the walking belt is not slipping. The tension should be just tight enough not to slip.

WARNING! Do not over tighten rollers! This will cause premature roller bearing failure!



Right and left tension bolts are located at the rear of the treadmill.

MAINTAINENCE

CLEANING:

Routine cleaning of your treadmill will extend the product's life.

- **Warning**: To prevent electrical shock, be sure the power to the treadmill is OFF and the power cord is unplugged from the wall electrical outlet before attempting any cleaning or maintenance.
- **Important**: Never use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- **After each workout**: Wipe off the console and other treadmill surfaces with a clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration.
- **Weekly**: Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning. Dirt from your shoes contacts the belt and eventually makes it to underneath the treadmill. Vacuum underneath treadmill once a week.

DECK LUBRICATION:

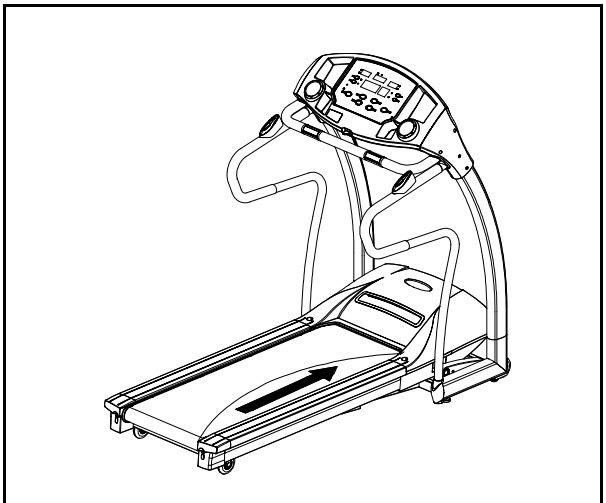
The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However, it is recommended that the walking board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance. Your treadmill should not have to be lubricated usually within the first 400 hours of use.

Every 2 months of operation lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far as you can reach. If you feel signs of silicone, no further lubrication is required. If it feels dry to the touch, follow the instructions below.

Please use Lube 'N Walk (can be purchased from your dealer or call the number on the front of the manual), or a non-petroleum based silicone such as "Napa 8300" (available at most stores).

To apply lubricant to the walking belt:

1. Position the walking belt so that the seam is located on top and in center of the walking board.
2. Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.
3. While lifting the side of the walking belt, position the spray nozzle between the walking belt and the board approximately 6" from the front of the treadmill. Apply the silicone spray to the walking board, moving from the front of the treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spray approximately 4 seconds on each side.
4. Allow the silicone to "set" for 1 minute before using the treadmill.



Spray lubricant from front to back.

WARRANTY

Read and follow the Assembly-instructions and the User's-Manual before using this product.

Warranty Coverage: Smooth Fitness GmbH ("Smooth Fitness") warrants to the original owner that each new product to be free from defects in workmanship and material.

This warranty is limited on home use only.

Period of Coverage: The Home-Use-Warranty on this product runs from the date of original purchase using the following schedule:

Frame	Drive Motor	Electronics	Parts	Labor
Lifetime	10 years	2 years	2 years	2 years

- Smooth Fitness will provide a replacement part free of charge if a defect is found during the Warranty period of 2 years.
- Smooth Fitness reserves the right to inspect damaged parts for misuse
- For Corporate Use (Up to 3 hours use per day): The Warranty on this product runs from the date of your purchase for a period of ONE (1) year.

It is required to show a proof of purchase prior to warranty service being initiated. Your Original Receipt is proof of purchase and should be kept with the product manual.

As a matter of course we will be available and open for all your problems even when the warranty has already expired. Simply call the service number down below.

Any redemption may be by repair or replacement of the affected parts and/or product at the sole discretion of Smooth Fitness, and it's authorized Service Partners. If repairs are required, the unit will be repaired at the location of use or by return to the factory as deemed appropriate by Smooth Fitness.

Parts repaired or replaced pursuant to this Warranty shall be warranted for the unexpired portion of the Warranty applying to the original product. Any technical advice furnished before or after delivery in regard to the use or application of Smooth Fitness products is furnished without charge and on the basis that it represents Smooth Fitness' best judgment under the circumstances but that the advice is used at your sole risk.

Procedure for Obtaining Your Remedy Under This Warranty: To obtain service on a Smooth Fitness product, please call the Smooth Fitness Service Center under 0800-09 72 100. To help the technician assist you, please have the following information ready:

- Model name or number from the cover of the manual;
- Serial number located on the frame of the unit; and
- The part description and the order number.

Limitations on Warranty: This Warranty does not cover wear and tear, any problems, damages or failures that are caused by accident, improper assembly, failure to observe cautionary labels on the product, failure to operate the product correctly, abuse or freight damage. Smooth Fitness does not warrant against any damage or defects that may result from repair or alterations made to the product by an unauthorized repair facility.

This Warranty does not apply to any product shipped or handled outside of Germany, Austria and England. This Warranty does not apply if the product is used as a rental product or in commercial use. Consequential and incidental damages are not recoverable under this Warranty.

RESEPECTIVE LAWS OF THE COUNTRIES OF SALE REMAIN UNTOUCHED. THIS WARRANTY IS EXPRESSLY IN LIEU OF ALL OTHER EXPRESS WARRANTIES. THE PERIOD OF COVERAGE OF THIS WARRANTY RUNS FROM THE DATE OF PURCHASE: SMOOTH FITNESS IS NOT LIABLE FOR CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL DAMAGES RESULTING FROM ANY DEFECT IN PARTS. SMOOTH FITNESS' SOLE LIABILITY UNDER THIS WARRANTY IS LIMITED TO THE TERMS DESCRIBED IN THIS FORM, AS LONG NOT GOVERNED DIFFERENTLY BY LOCAL LAW.

For assistance with assembly or to order replacement parts, please call the Smooth Fitness Service Partner under 0800-09 72 100. To help them assist you, please have the following information ready:

- Model name or number from the cover of the manual;
- Serial number located on the frame of the unit; and
- The part description and order number.

IMPORTANT STEPS

Warning:

Before using this product, please consult your personal physician for a complete physical examination. Frequent and strenuous exercise should be approved by your doctor first. If any discomfort should result from your use of this product, stop exercising and consult your doctor. Proper usage of this product is essential. Please read your manual carefully before exercising.

Please keep all children away from the equipment during use and when equipment is unattended.

Always wear appropriate clothing, including athletic shoes, when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught during exercising.

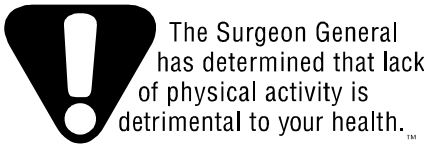
Make sure that all bolts and nuts are tightened when equipment is in use. Periodic maintenance is required on all exercise equipment to keep it in good condition.

Before beginning:

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time gradually, a few minutes per week.

Initially you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone. However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. And the better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. But remember these essentials:

- Contact your physician before starting a workout or training program. Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Supplement your program with some type of aerobic exercise such as walking, jogging, swimming, dancing and/or bicycling. Monitor your pulse frequently. If you do not have an electronic heart rate monitor, have your physician show you the proper way to manually check your pulse by using your wrist or neck. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Drink plenty of fluids during the course of your routine. You must replace the water content lost from excessive exercising to avoid dehydration. Avoid drinking large amounts of cold liquids. Fluids should be at room temperature when consumed.

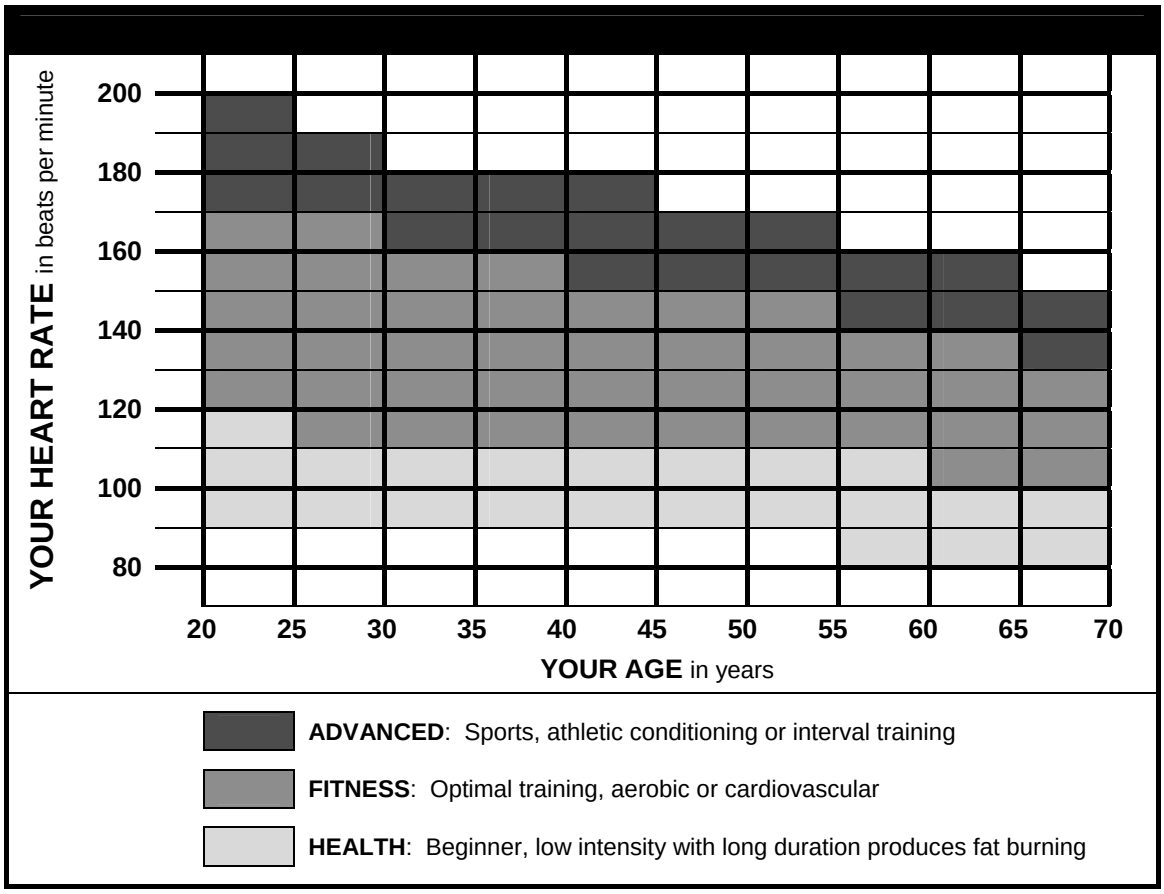


TARGET HEART RATE

Finding your pulse:

To make sure your heart is beating in its target zone, you'll need to know how to monitor your heart rate. The easiest way is to feel the pulse in the carotid artery on either side of your neck, between the windpipe and the large neck muscles. Count the number of beats in ten seconds, and then multiply that number by six. This gives you the number of beats per minute.

How fast should your heart beat during aerobic exercise? Fast enough to reach and stay in its "target zone," a range of beats per minute that is largely determined by your age and physical condition. To determine your target zone, consult the chart we have provided.



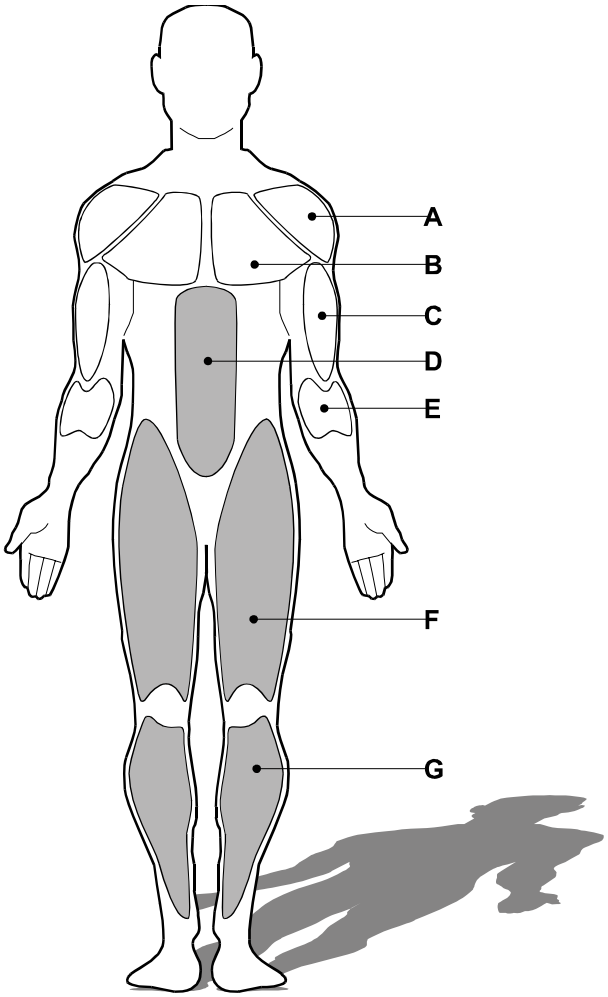
Aerobic exercise:

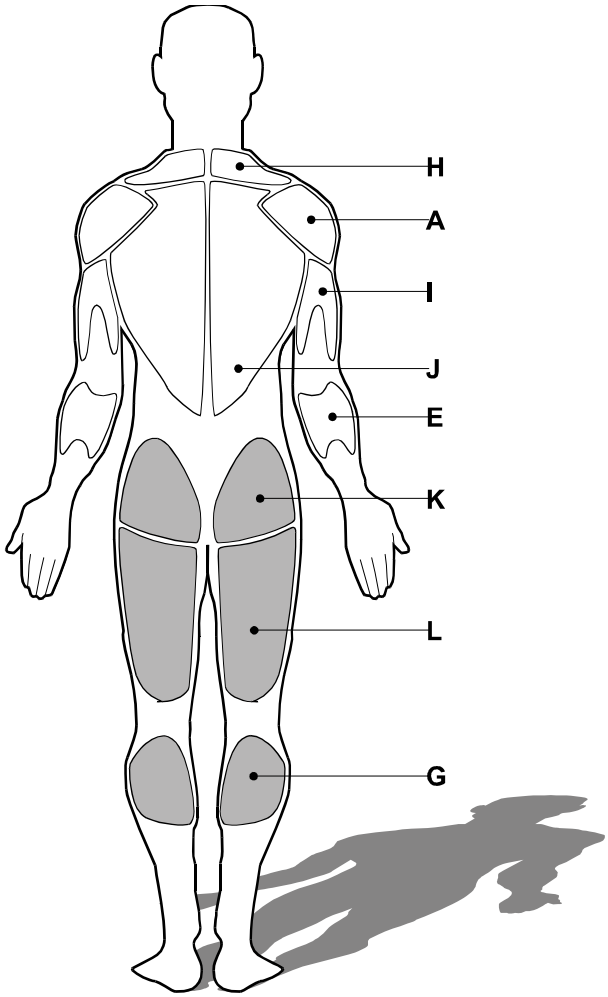
Is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. It will improve the fitness of your lungs and heart: your body's most important muscle. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscle groups - arms, legs or buttocks, for example. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

MUSCLE CHART

Targeted muscle groups:

The exercise routine that is performed on this product will develop primarily lower body muscle groups. These muscle groups are shown in gray color on the chart below.





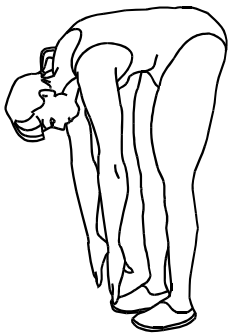
MUSCLE GROUPS

	Shoulder muscles	**Calf muscles**	
	Pectoral muscles	**Trapezius muscles**	
	Bicep muscle	**Tricep muscles**	
	Abdominal muscles	**Back muscles**	
	Forearm muscles	**Gluteal muscles**	
	Quadricep muscles	**Hamstring muscles**	

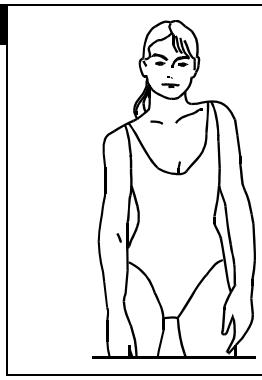
STRETCHING ROUTINE

Warm up and cool down:
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.
Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the warm-up and cool-down exercises on the following pages:

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

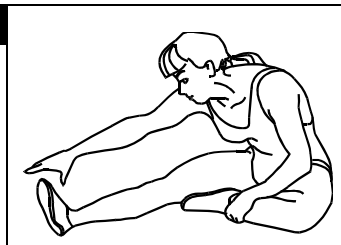


Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



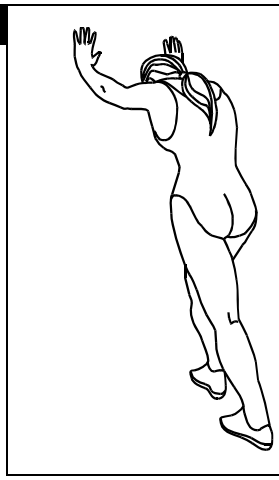
Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

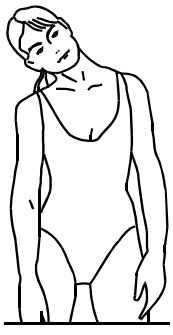


Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, and then repeat on the other side for 15 counts.



Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG: Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und sonstigen Verletzungen zu reduzieren, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise und Informationen, bevor Sie das Laufband benutzen. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicher zu stellen, dass alle Benutzer dieses Laufbands hinreichend über alle Sicherheitshinweise und Gefahren informiert wurden.

- Benutzen Sie das Laufband nur wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.
- Platzieren Sie das Laufband nur auf ebenem Untergrund und mit mindestens 2 Metern Freiraum dahinter. Platzieren Sie das Laufband niemals an Orten die Luftöffnungen blockieren. Legen Sie eine Matte unter das Laufband, um den Boden oder Teppich vor eventueller Beschädigung zu schützen.
- Stellen Sie bei der Wahl eines Aufstellungsortes sicher, dass eine Steckdose in der Nähe ist.
- Benutzen Sie das Laufband nur innen und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Laufband nicht in eine Garage, auf eine überdachte Veranda, oder in die Nähe von Wasser.
- Benutzen Sie das Laufband nicht an einem Ort an dem Sprühvorgänge vorgenommen werden oder mit Sauerstoff umgegangen wird.
- Lassen Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere zu keiner Zeit in die Nähe des Laufbands.
- Das Laufband sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als **160kg** wiegen.
- Erlauben Sie nur jeweils einer Person die Benutzung des Laufbands. Tragen Sie angemessene Trainingskleidung wenn Sie das Laufband benutzen. Tragen Sie während des Trainings keine weiten Kleidungsstücke die sich im Laufband verfangen könnten. Zweckmäßige Sportbekleidung wird für Männer und Frauen gleichsam empfohlen. Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuss, nur in Strümpfen, oder in Sandalen.
- Wenn Sie das Netzkabel einstecken, achten Sie darauf, dass Sie einen geerdeten Stromkreis verwenden. Kein anderes Gerät sollte über denselben Stromkreis laufen.
- Dehnen Sie das Band und lassen Sie es bei jeder Benutzung anlaufen, bevor Sie auf das Band steigen.
- Überprüfen Sie das Laufband vor jeder Benutzung, um sicher zu stellen, dass alle Teile richtig funktionieren.
- Lassen Sie das Band vollständig zur Ruhe kommen bevor Sie absteigen.
- Führen Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts ein.
- Folgen Sie den Empfehlungen in den Sicherheitshinweisen beim Einstecken ihres Laufbands.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht in die Nähe der Steigungsräder des Laufbands gerät und lassen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands verlaufen. Benutzen sie das Laufband nie mit einem beschädigten oder ausgefransten Netzkabel.
- Entfernen Sie das Laufband jedes Mal vom Stromnetz bevor Sie es säubern oder warten. Wartungen und Reparaturen am Laufband sollten nur von einem, vom Hersteller autorisierten, Servicepartner vorgenommen werden. Ein Nicht-Befolgen dieser Anweisung hat den Verfall der Garantie des Laufbands zur Folge.
- Lassen Sie das Laufband während des Betriebs niemals unbeobachtet.
- Dies ist ein Produkt der Klasse B und für den Heimgebrauch geeignet.

STROMVERSORGUNG

FEHLENDE ODER FEHLERHAFTE ERDUNG IHRES GERÄETS ERHÖEHT DAS RISIKO EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGES. FALLS SIE ZWEIFEL HABEN, ZIEHEN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER ZU RATE UND LASSEN ÜEBERPRUEFEN OB DAS GERÄET SACHGEMÄESS GEERDET IST. NEHMEN SIE KEINE EINGRIFFE AN DEN MITGELIEFERTEN NETZKABELN VOR. SOLLTEN DIE MITGELIEFERTEN NETZKABEL NICHT PASSEN KONTAKTIEREN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER ODER EIN ELEKTROFACHGESCHÄFT.

Dieses Laufband kann durch plötzliche Spannungsschwankungen beschädigt werden. Spannungsschwankungen können durch Unwetter oder das Ein – und Ausschalten anderer Elektrogeräte im selben Haushalt entstehen. Verwenden Sie immer einen Spannungsschutz um die Gefahr der Beschädigung zu verringern.
Entsprechende Spannungsschützer können im Fachhandel erworben werden.

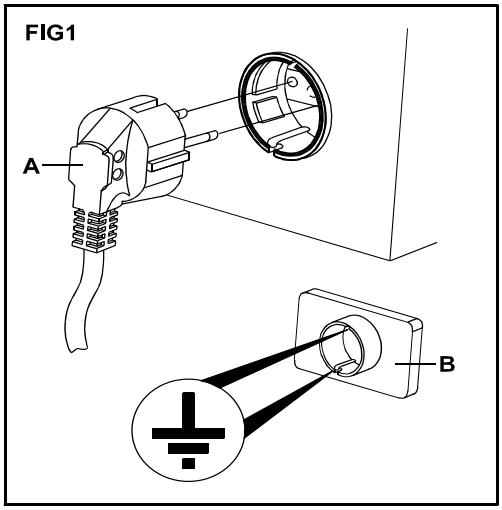
Dieses Laufband wird mit 2 Netzkabeln für Zentraleuropa und United Kingdom geliefert. Diese Netzkabel verfügen über einen Erdungspol. Bitte wählen Sie das passende Netzkabel und schließen das Gerät an.

Bevor Sie das Gerät anschießen, vergewissern Sie sich, dass die lokale Spannung mit den Anforderungen des Gerätes übereinstimmt.
Dieses Gerät ist für eine Spannung von 230V ± 5% ausgelegt.

Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Spannungswandler.
Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Verlängerungskabel, wenn Sie nicht sicher sind ob die Erdung gewährleistet ist.

Abbildung zu den unterschiedlichen Ansteckmöglichkeiten:

FIG1



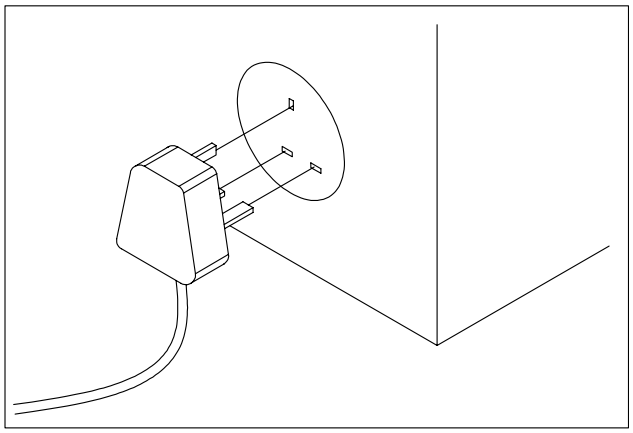
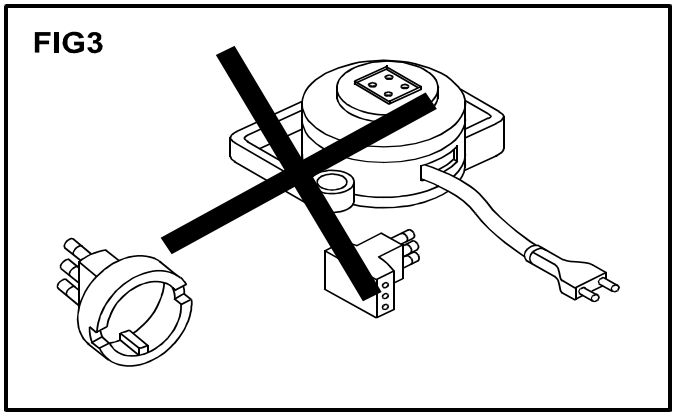


FIG3



VORBEREITUNG

Öffnen Sie die Kartonagen:

Nun können Sie die Kartonagen mit dem neuen Equipment öffnen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Teile die Sie in den Kartonagen finden. Vergleichen Sie diese mit der Einzelteil-Übersichtsliste um sicherzustellen, dass alle Teile in richtiger Anzahl vorhanden sind. Falls Sie ein Teil vermissen sollten, oder Fragen zum Aufbau haben, setzen Sie sich bitte mit dem Hersteller in Verbindung.

Legen Sie Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit dem Aufbau Ihres Gerätes beginnen, sollten Sie überprüfen, ob Sie alle Werkzeuge, die Sie zum Aufbau benötigen könnten, bereitgelegt haben. Mit der richtigen Vorbereitung und dem richtigen Werkzeug zur Hand, sollte der Aufbau schneller und müheloser von statten gehen.

Räumen Sie sich eine Arbeitsfläche frei:

Stellen Sie sicher, dass Sie eine genügende Fläche frei geräumt haben, um den Aufbau korrekt durchzuführen. Entfernen Sie alle Gegenstände an denen man sich beim Aufbau verletzen könnte. Achten Sie darauf, dass nach dem Aufbau eine ausreichend große Fläche für den ungestörten Betrieb des Gerätes zur Verfügung steht.

Lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen:

Manche der Aufbauschritte verlangen schweres Heben. Es wird empfohlen, dass Sie sich beim Aufbau dieses Produkts von einer zweiten Person unterstützen lassen.

Maximales Benutzergewicht:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine Gewichtsbeschränkung vorliegt. **Falls Sie mehr als 160 kg wiegen sollten, ist die Verwendung dieses Produktes nicht empfehlenswert. Es können ernsthafte Verletzungen auftreten, wenn das Benutzergewicht die hier angegebene Grenze überschreitet.** Dieses Produkt ist nicht für Menschen ausgelegt, deren Gewicht diese Grenze überschreitet.

Wartung und Instandhaltung:

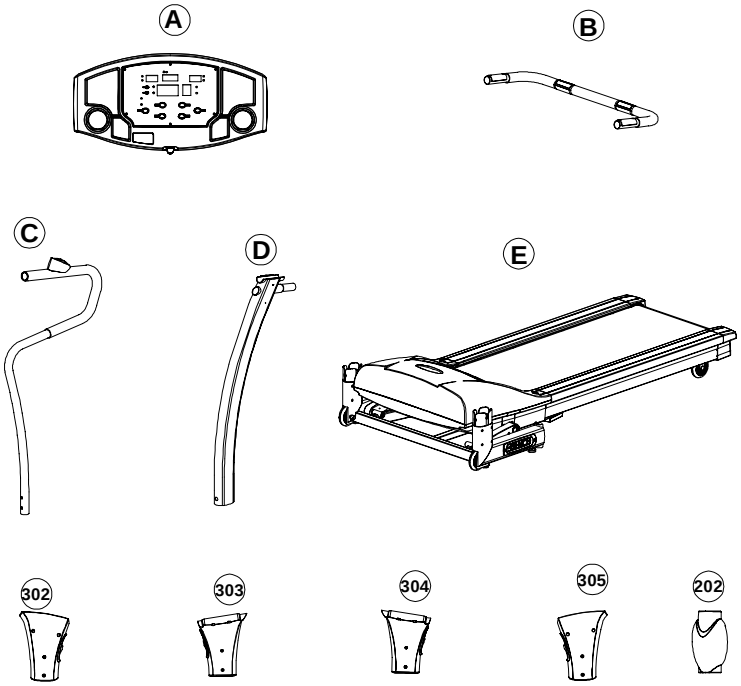
1. Die Sicherheit kann nur garantiert werden, wenn das Gerät regelmäßig nach Schäden und Verschleiß untersucht wird.
2. Wechseln Sie defekte Teile sofort aus und trainieren Sie nicht weiter bevor das Gerät nicht repariert wurde.
3. Achten Sie immer darauf, dass Sie einen festen Stand auf dem Gerät haben bevor Sie beginnen. Bevor Sie vom Gerät absteigen achten Sie bitte darauf, dass alle Teile zur Ruhe gekommen sind.
4. Um Gefahren zu vermeiden sollten Sie Verschleißteile wie Rollen, etc. immer wieder kontrollieren.
5. Das Gerät verfügt über eine Notbremse um Gefahrensituationen zu vermeiden. Durch betätigen der Notbremse können Sie einen Notabstieg einleiten.

ERSATZTEIL-LISTE

Inhalt:

Zu Ihrer Unterstützung haben wir hier alle Bauteile aufgeführt, die zum Aufbau dieses Produkts benötigt werden. Bitte stellen Sie sicher dass Sie über alle Teile verfügen bevor Sie mit der Montage beginnen. Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen Einzelteile zu identifizieren, welche Sie zur Montage des Geräts benötigen.

Nr.	Beschreibung	Anz.
A	Computer	1
B	Haltebügel	1
C	Haltebügel, senkrecht	2
D	Ständer	2
E	Grundrahmen	1
202	Haltebügel Abdeckung	2
302	Abdeckung-LL	1
303	Abdeckung-LR	1
304	Abdeckung-RL	1
305	Abdeckung-RR	1

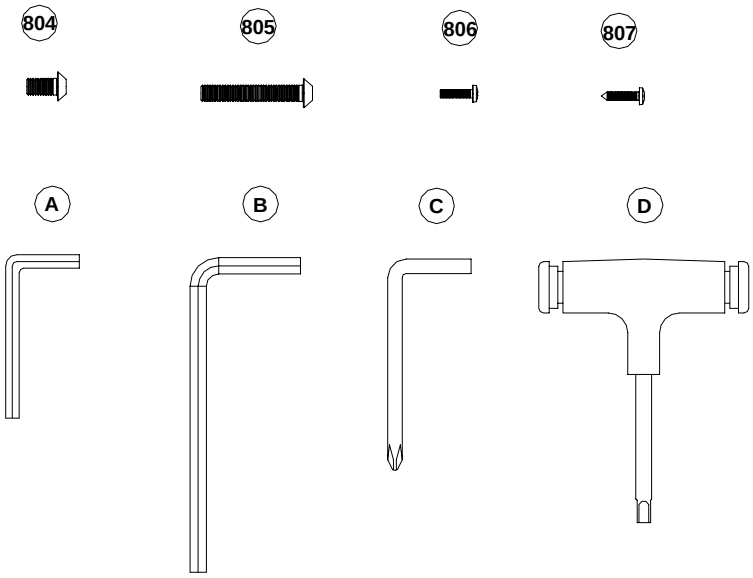


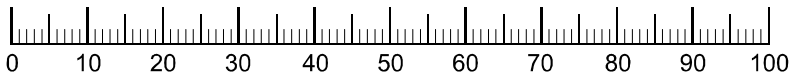
ERSATZTEIL-LISTE

Ersatzteil-Liste

Zu Ihrer Unterstützung haben wir hier alle Bauteile aufgeführt die zum Aufbau dieses Produkts benötigt werden. Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen Einzelteile zu identifizieren, die Sie nicht zuordnen können.

Nr.	Beschreibung	Anz.
804	M8 x 15mm Schraube	2
805	M8 x 50mm Schraube	8
806	#8 x 19mm Kunststoff-Schraube	8
807	#8 x 19mm Schraube	9
A	5mm Imbuss	1
B	8mm Imbuss	1
C	Imbuss	1
D	5mm Imbuss	1





MILLIMETER

ERSATZTEIL-LISTE

Nummer		Beschreibung	Menge	
9.15E-100				
	9.15E-101	Aufkleber	1	9.15E-101
	9.15E-102	Computerabdeckung	1	9.15E-102
	9.15E-103	Computerplatine	1	9.15E-103
	9.15E-104	Computergehäuse, oberes	1	9.15E-104
	9.15E-105	Computergehäuse, unteres	1	9.15E-105
	9.15E-106	Einsteckvorrichtung Sicherheitsleine	1	9.15E-106
	9.15E-107	Sicherheitsleine	1	9.15E-107
	9.15E-108	Stromkabel Sicherheitsleine, oberes	1	9.15E-108
	9.15E-109	Computerkabel, oberes	1	9.15E-109
	9.15E-110	Erdungskabel Computer	1	9.15E-110
	9.15E-111	Handpulskabel, oberes	2	9.15E-111
	9.15E-112	E - Prom	1	9.15E-112
	9.15E-113	Motion Control Einheit	1	9.15E-113
	9.15E-114	Kabel Motion Control Einheit	1	9.15E-114
	9.15E-115	Sensorkabel Motion Control	2	9.15E-115
	9.15E-116	Trinkflaschenhalterung	2	9.15E-116
9.15E-200				
	9.15E-201	Haltebügel, senkrecht	2	9.15E-201
	9.15E-202	Abdeckung Haltebügel	2	9.15E-202
	9.15E-203	Schaumstoffüberzug Haltebügel	2	9.15E-203
	9.15E-204	Haltebügel, vorderer	1	9.15E-204
	9.15E-205	Schaumstoffüberzug Haltebügel, kurz	1	9.15E-205
	9.15E-206	Schaumstoffüberzug Haltebügel, lang	2	9.15E-206
	9.15E-207	Handpulsset	2	9.15E-207
	9.15E-208	Motion Control	2	9.15E-208
	9.15E-209	Gehäuse Motion Control	2	9.15E-209
9.15E-300				
	9.15E-301	Ständer	2	9.15E-301
	9.15E-302	Abdeckung Ständer-LL	1	9.15E-302
	9.15E-303	Abdeckung Ständer-LR	1	9.15E-303
	9.15E-304	Abdeckung Ständer-RL	1	9.15E-304
	9.15E-305	Abdeckung Ständer-RR	1	9.15E-305
	9.15E-306	Stromkabel Sicherheitsleine, mittleres	1	9.15E-306

ERSATZTEIL-LISTE

	Nummer	Beschreibung	Menge	
	9.15E-307	Computerkabel, mittleres	1	9.15E-307
	9.15E-308	Motion Control Sensorkabel, mittleres	2	9.15E-308
9.15E-400				
	9.15E-401	Grundrahmen	1	9.15E-401
	9.15E-402	Stromkabel Sicherheitsleine, unteres	1	9.15E-402
	9.15E-403	Computerkabel, unteres	1	9.15E-403
	9.15E-404	Abdeckung Anschlussstecker	1	9.15E-404
	9.15E-405	Anschlussstecker	1	9.15E-405
	9.15E-406	Unterbrecher	1	9.15E-406
	9.15E-407	Netzschalter	1	9.15E-407
	9.15E-408	Unterstützung Klappvorrichtung	1	9.15E-408
	9.15E-409	Fußraster	1	9.15E-409
	9.15E-410	Feder Fußraster	1	9.15E-410
	9.15E-411	Dämpfer	1	9.15E-411
	9.15E-412	Fixierset	2	9.15E-412
	9.15E-413	Transportrolle, vordere	2	9.15E-413
	9.15E-414	Gummi	2	9.15E-414
	9.15E-415	Verstellung	2	9.15E-415
	9.15E-416	Endkappe Grundrahmen	2	9.15E-416
	9.15E-417	Gummi	2	9.15E-417
	9.15E-418	Transportrollenbefestigung	2	9.15E-418
	9.15E-419	Transportrollenbefestigung	1	9.15E-419
	9.15E-420	Feder	1	9.15E-420
	9.15E-421	Transportrolle, hintere	1	9.15E-421
	9.15E-422	Kunststoffeinsatz	1	9.15E-422
	9.15E-423	Rädchen	1	9.15E-423
	9.15E-424	Distanzhülse	2	9.15E-424
9.15E-500				
	9.15E-501	Motorenabdeckung, obere	1	9.15E-501
	9.15E-502	Steigungsmotor	1	9.15E-502
	9.15E-503	Rohr zur Steigungsverstellung	1	9.15E-503
	9.15E-504	Laufmotor	1	9.15E-504
	9.15E-505	Motorenbefestigung	1	9.15E-505

ERSATZTEIL-LISTE

Nummer	Beschreibung	Menge	Bestellnummer
9.15E-506	Riemen	1	9.15E-506
9.15E-507	Controller Motor	1	9.15E-507
9.15E-508	Controller Steigungsverstellung	1	9.15E-508
9.15E-509	Unterstützung Steigungsverstellung	1	9.15E-509
9.15E-510	Abdeckung, links	1	9.15E-510
9.15E-511	Motorenabdeckung, untere	1	9.15E-511
9.15E-512	Abdeckung, links	1	9.15E-512
9.15E-513	Abdeckung, obere	2	9.15E-513
9.15E-514	Abdeckung, untere	2	9.15E-514
9.15E-515	Unterstützung Steigungsverstellung	2	9.15E-515
9.15E-516	Abdeckung Unterstützung Steigungsverstellung	2	9.15E-516
9.15E-517	Dämpfer	2	9.15E-517
9.15E-518	Lüftungsgitter	1	9.15E-518
9.15E-519	Abdeckung, rechts	1	9.15E-519
9.15E-520	Abdeckung, rechts	1	9.15E-520
9.15E-600			
9.15E-601	Laufband	1	9.15E-601
9.15E-602	Seitliche Abdeckung	2	9.15E-602
9.15E-603	Endkappe seitliche Abdeckung, links	1	9.15E-603
9.15E-604	Endkappe seitliche Abdeckung, rechts	1	9.15E-604
9.15E-605	Laufband-Brett	1	9.15E-605
9.15E-700			
9.15E-701	Grundrahmen	1	9.15E-701
9.15E-702	Achse vordere Rolle	1	9.15E-702
9.15E-703	Vordere Rolle	1	9.15E-703
9.15E-704	Lager vordere Rolle, 6202	4	9.15E-704
9.15E-705	Achse hintere Rolle	1	9.15E-705
9.15E-706	Hintere Rolle	1	9.15E-706
9.15E-707	Querträger, vorderer	1	9.15E-707
9.15E-708	Querträger, hinterer	1	9.15E-708
9.15E-413	Transportrolle, hintere	2	9.15E-413
9.15E-800			
9.15E-801	Schraube ＃6 × 12mm	12	9.15E-801
9.15E-802	Schraube ＃4 × 6mm	12	9.15E-802

ERSATZTEIL-LISTE

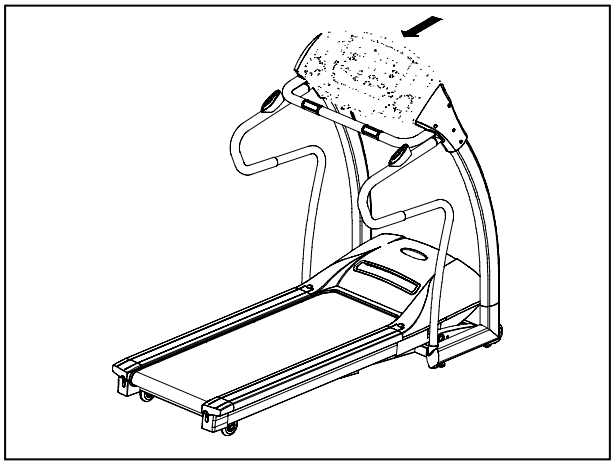
Nummer	Beschreibung	Menge	Bestellnummer
9.15E-803	Schraube ＃8 × 12mm	8	9.15E-803
9.15E-804	Schraube M8 x 15mm	2	9.15E-804
9.15E-805	Schraube M8 x 50mm	8	9.15E-805
9.15E-806	Schraube #8 x 19mm	13	9.15E-806
9.15E-807	Schraube #8 x 19mm	9	9.15E-807
9.15E-808	M5 × 10mm Schraube	3	9.15E-808
9.15E-809	Schraube＃8 × 16	36	9.15E-809
9.15E-810	Sprengring	1	9.15E-810
9.15E-811	Schraube M10 × 30mm	1	9.15E-811
9.15E-812	Lager	1	9.15E-812
9.15E-813	Beilegscheibe	8	9.15E-813
9.15E-814	Mutter, selbstsichernd	7	9.15E-814
9.15E-815	Achse M8 x 35mm	1	9.15E-815
9.15E-816	Schraube M14 × 90	2	9.15E-816
9.15E-817	Lager	4	9.15E-817
9.15E-818	Schraube M10 × 35mm	10	9.15E-818
9.15E-819	Schraube＃8 × 10mm	7	9.15E-819
9.15E-820	Schraube＃8 × 50mm	2	9.15E-820
9.15E-821	Schraube M10 × 63mm	1	9.15E-821
9.15E-822	Fixierung	8	9.15E-822
9.15E-823	Schraube M8 × 120mm	1	9.15E-823
9.15E-824	Beilegscheibe	2	9.15E-824
9.15E-825	Feder	1	9.15E-825
9.15E-826	Mutter, selbstsichernd	1	9.15E-826
9.15E-827	Schraube M8 × 20mm	6	9.15E-827
9.15E-828	Beilegscheibe	10	9.15E-828
9.15E-829	Beilegscheibe	2	9.15E-829
9.15E-830	Schraube M10 × 136mm	1	9.15E-830
9.15E-831	Schraube M10 × 90mm	1	9.15E-831
9.15E-832	Schraube M8 × 25mm	8	9.15E-832
9.15E-833	Mutter	8	9.15E-833
9.15E-834	Schraube M6 × 70mm	3	9.15E-834
9.15E-835	Beilegscheibe	3	9.15E-835
9.15E-836	Achse M10 x 40mm	1	9.15E-836

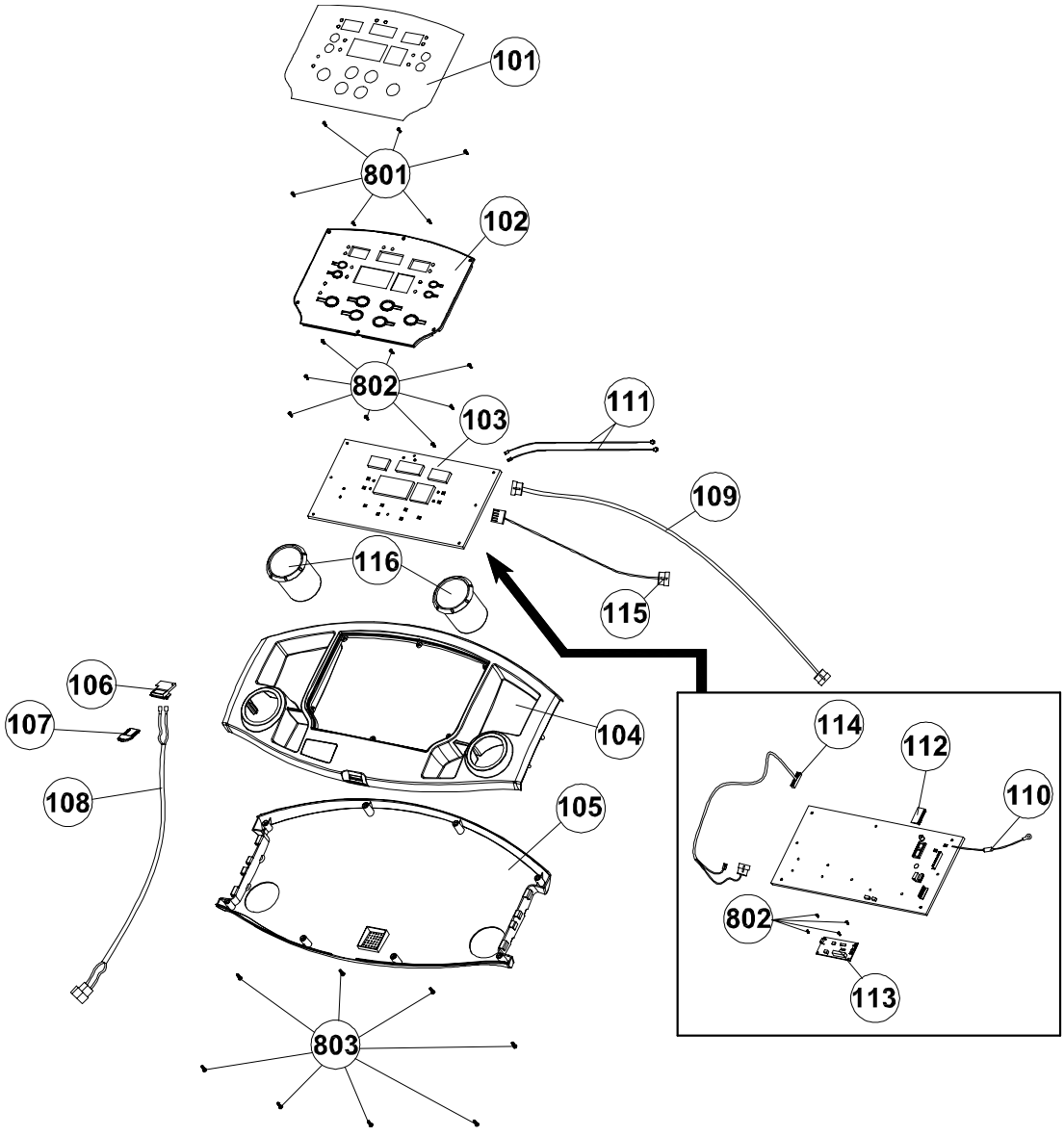
ERSATZTEIL-LISTE

	Nummer	Beschreibung	Menge	Bestellnummer
	9.15E-837	Sprengring	2	9.15E-837
	9.15E-838	Schraube M10 × 43mm	2	9.15E-838
	9.15E-839	Dämpfer	8	9.15E-839
	9.15E-840	Schraube M10 × 40mm	1	9.15E-840
	9.15E-841	Schraube M6 × 10mm	2	9.15E-841
	9.15E-842	Schraube M10 × 52mm	1	9.15E-842

EXPLOSIONSZEICHNUNG

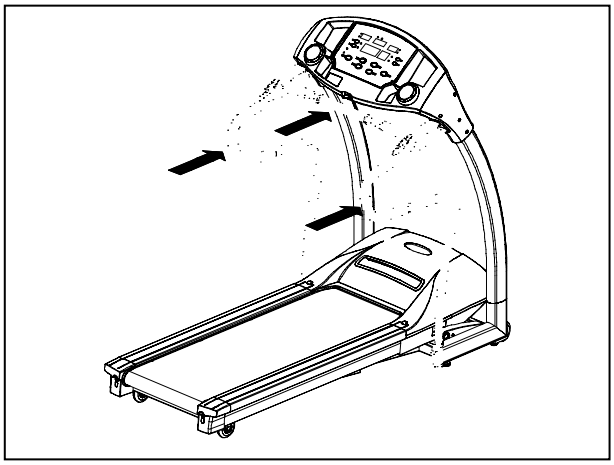
EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST BEREITS WERKSVORMONTIERT

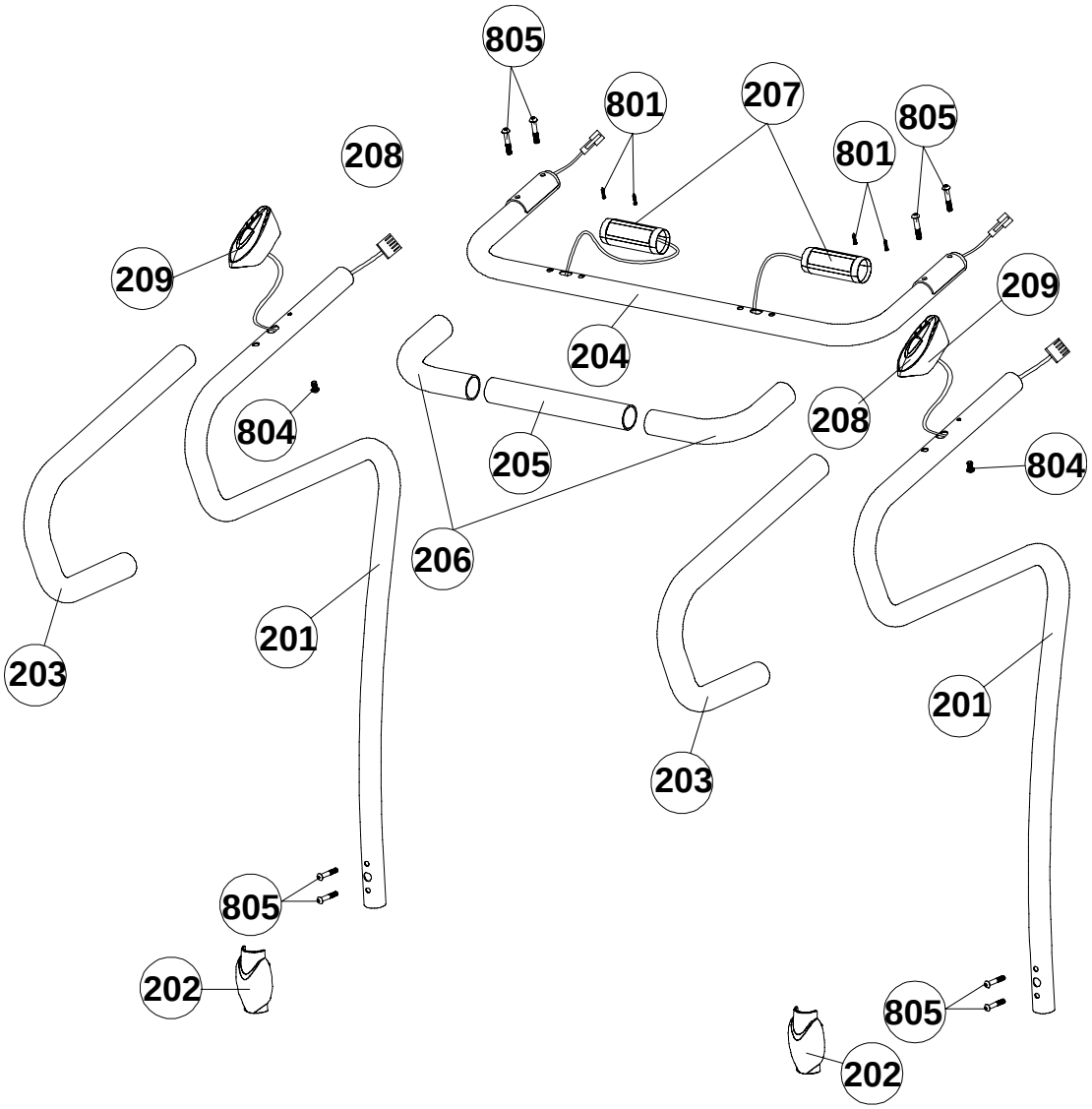




EXPLOSIONSZEICHNUNG

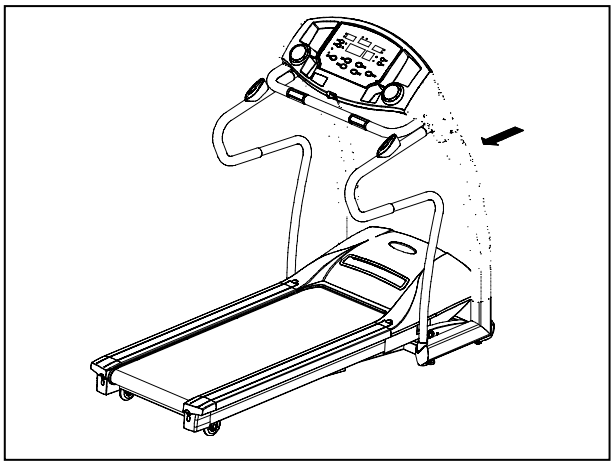
EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST BEREITS WERKSVORMONTIERT

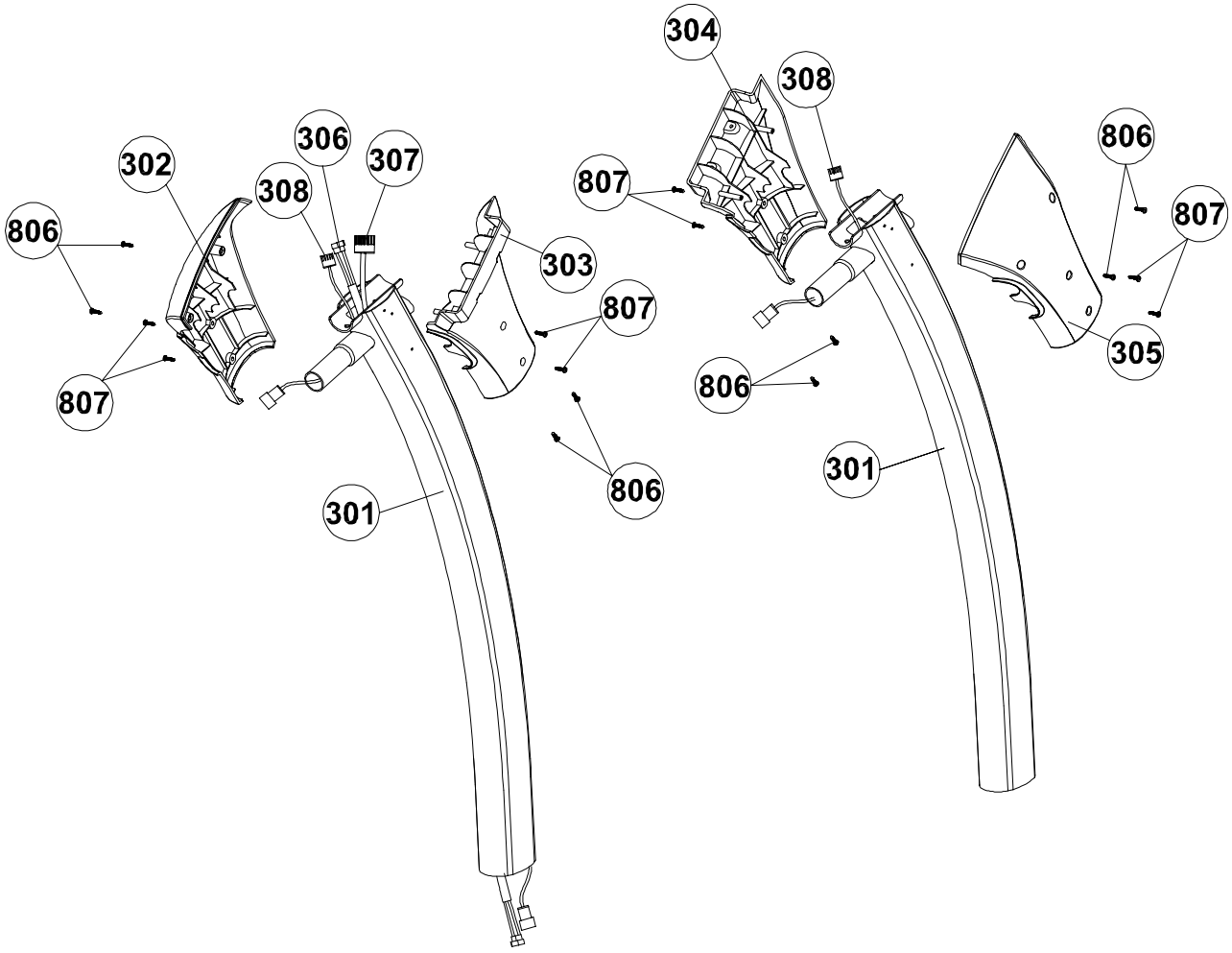




EXPLOSIONSZEICHNUNG

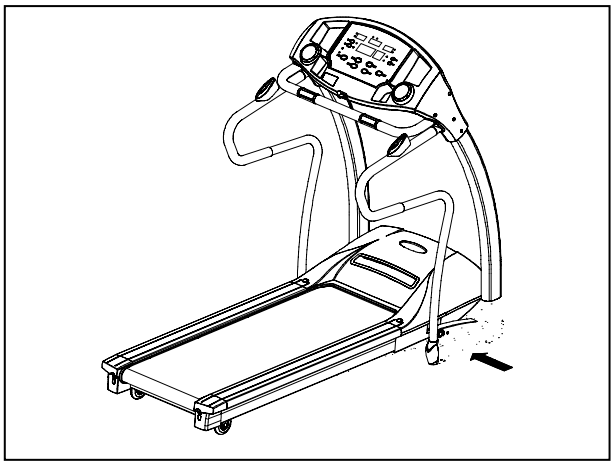
EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT

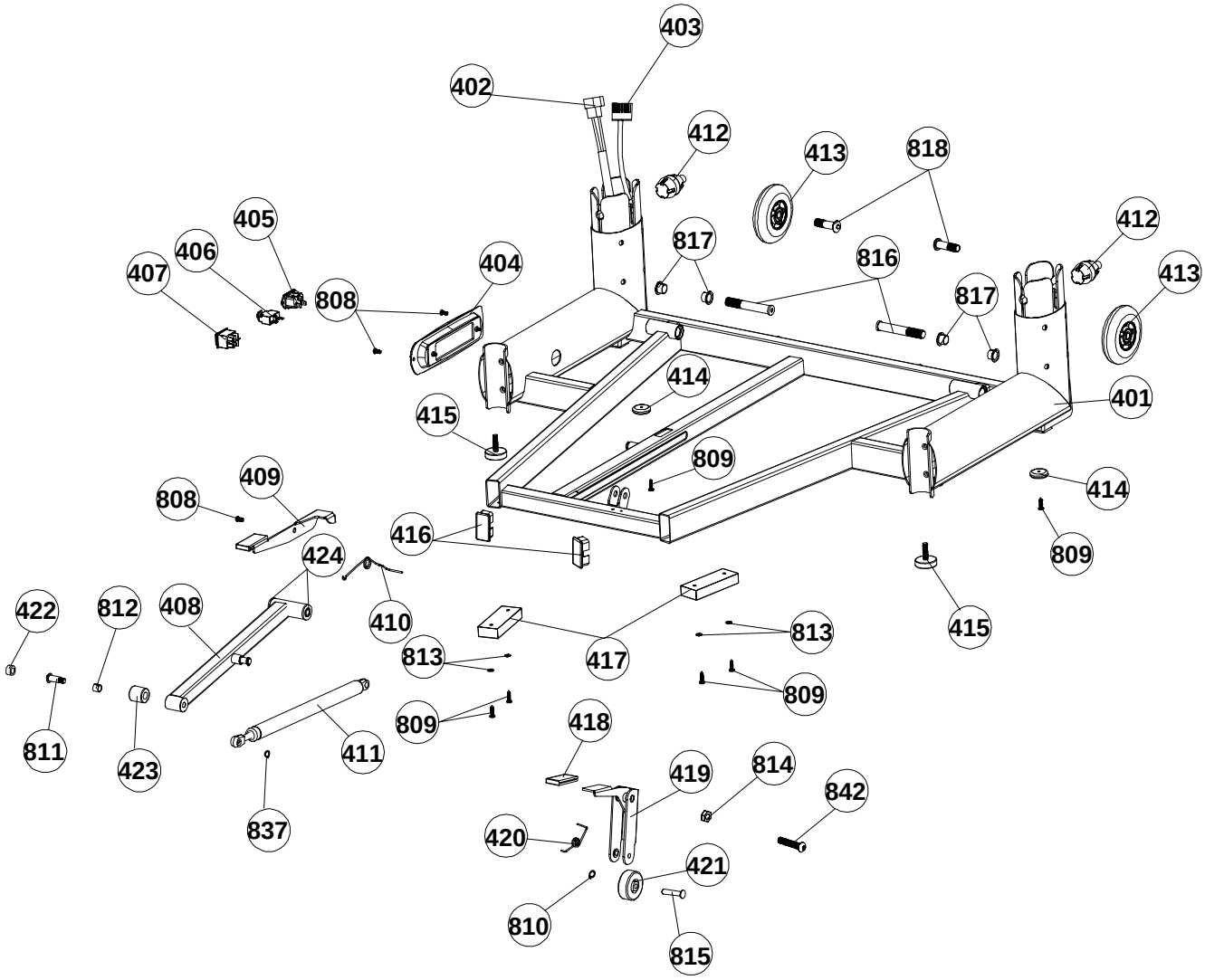




EXPLOSIONSZEICHNUNG

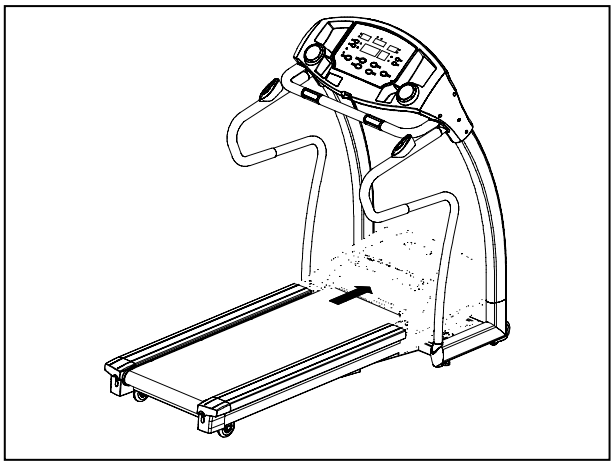
EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT

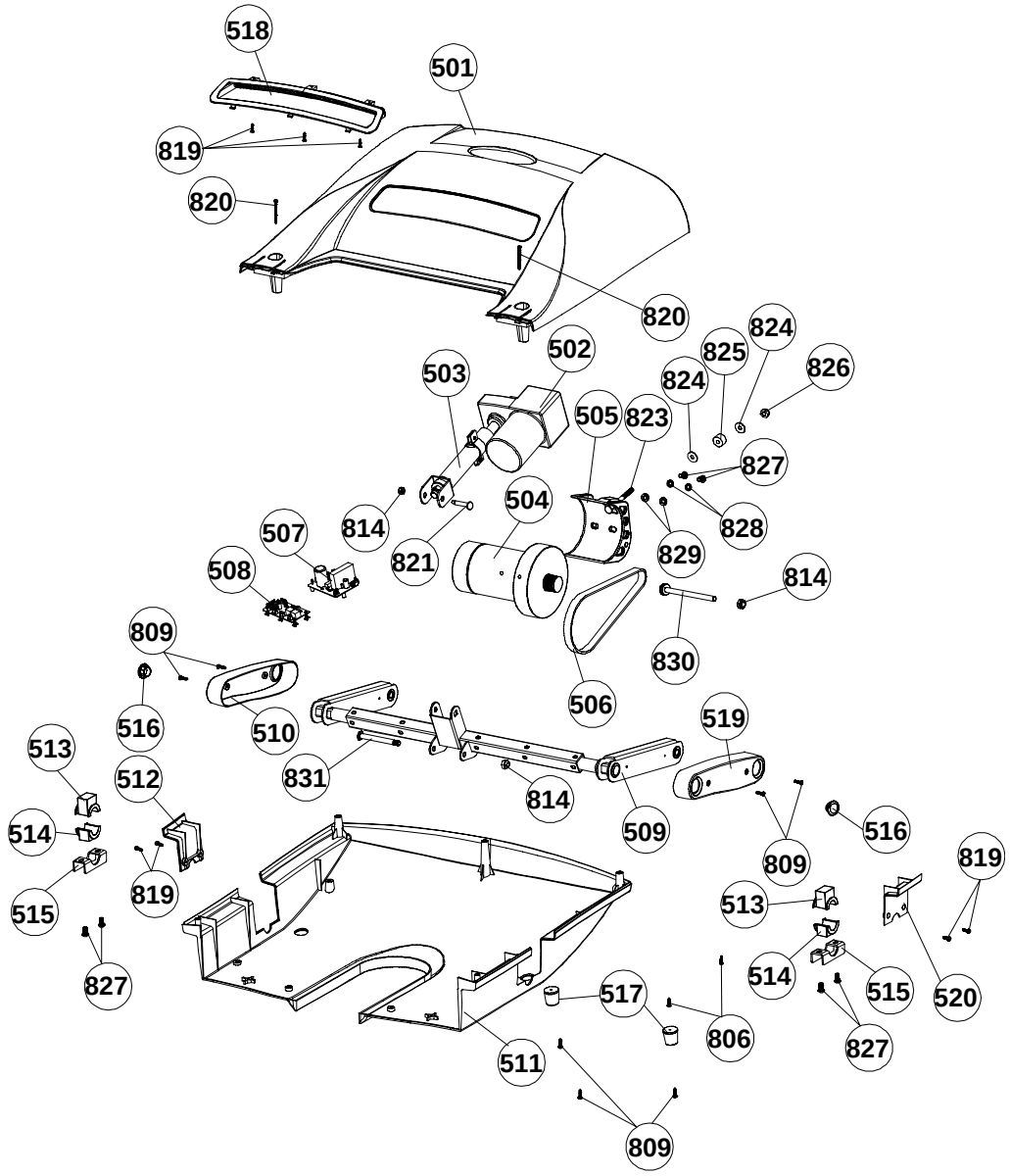




EXPLOSIONSZEICHNUNG

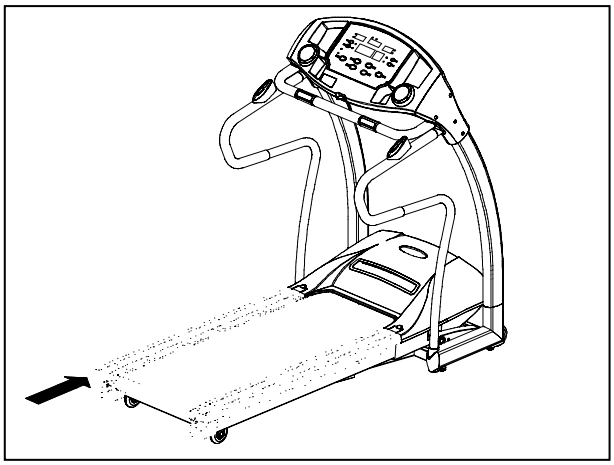
EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT

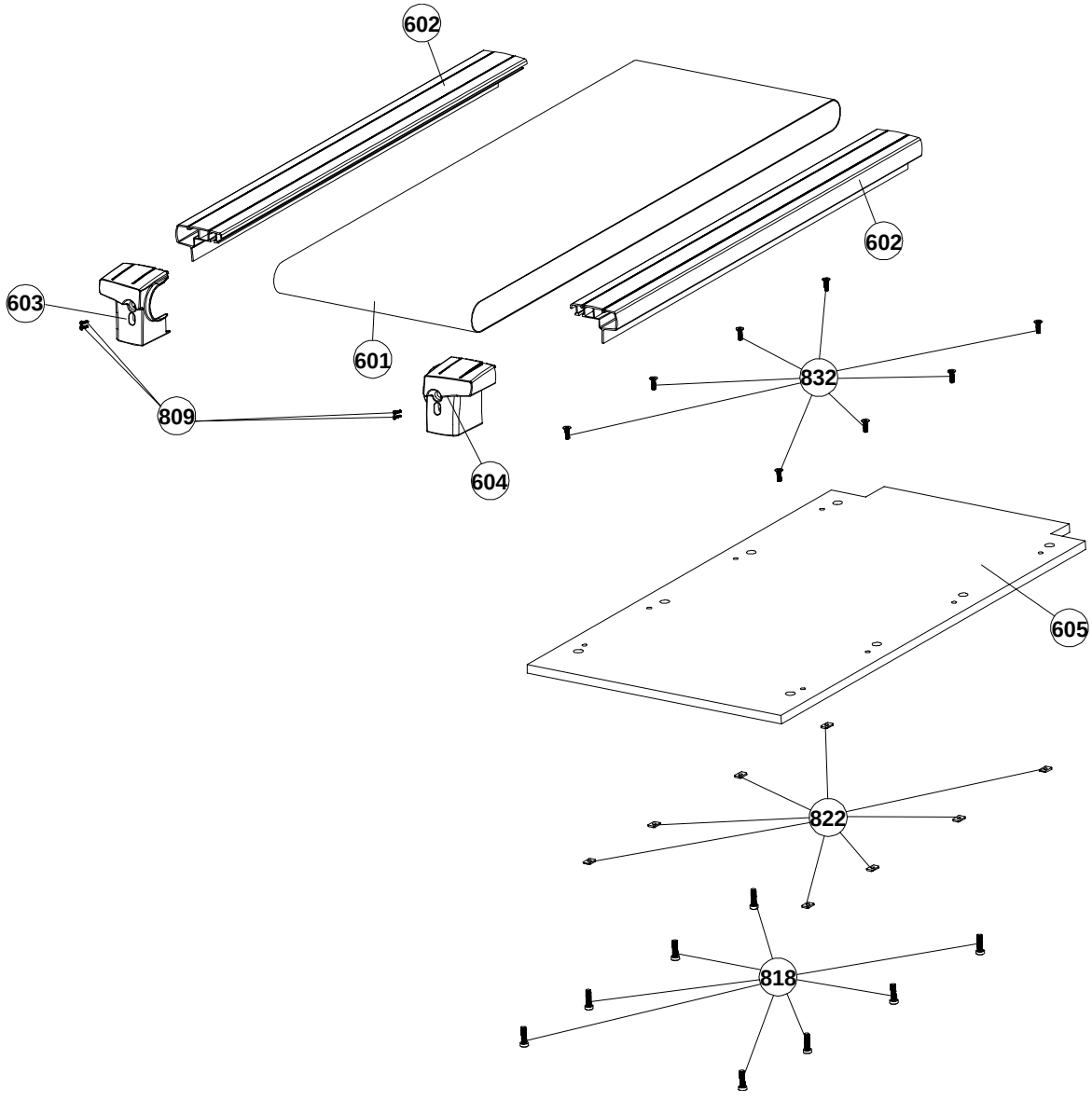




EXPLOSIONSZEICHNUNG

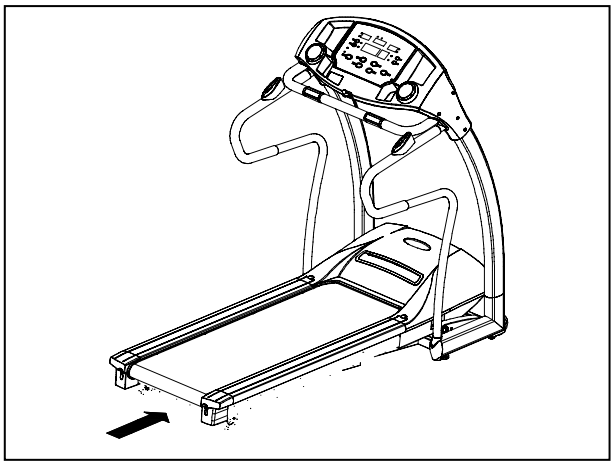
EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT

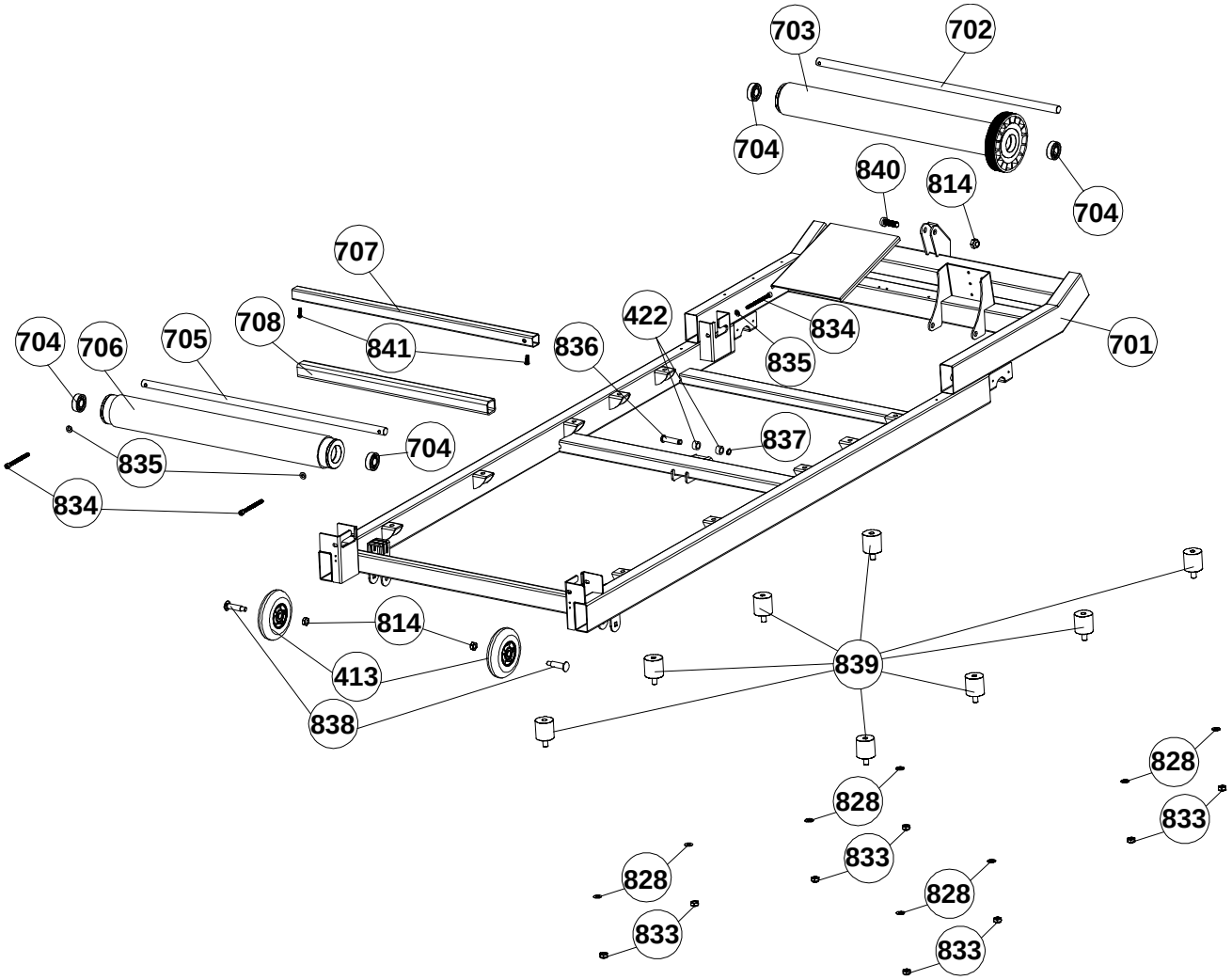




EXPLOSIONSZEICHNUNG

EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT





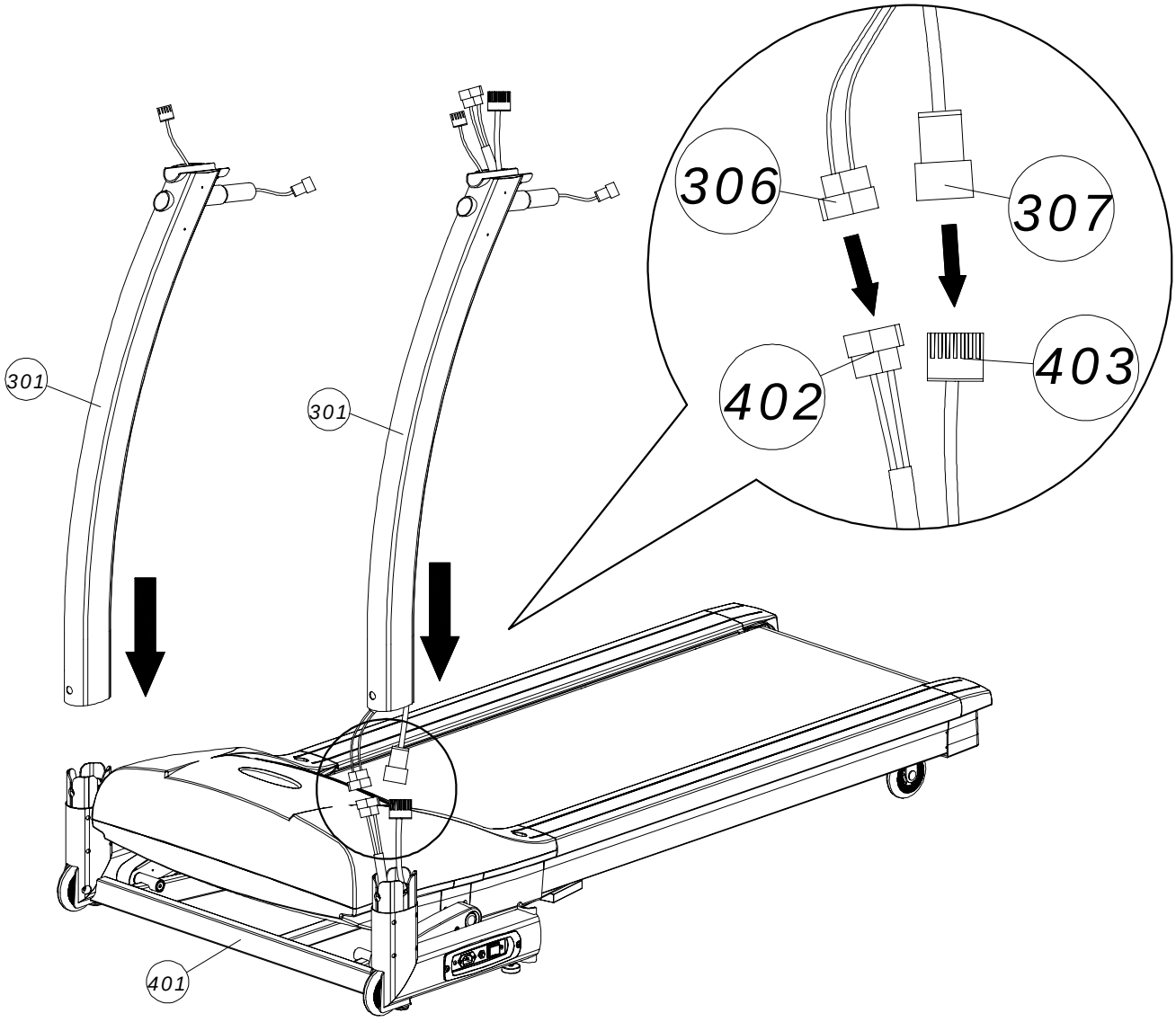
AUFBAU

1. Schritt:

Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton und stellen Sie es auf eine freie Fläche.

Verbinden Sie das obere Computerkabel (307) mit dem unteren Computerkabel (403) und das mittlere Stromkabel der Sicherheitsleine (306) mit dem unteren Stromkabel der Sicherheitsleine (402). Versenken Sie alle Kabel im linken Ständer (301).

Stecken Sie beide Ständer (301) in den Grundrahmen (401).



AUFBAU

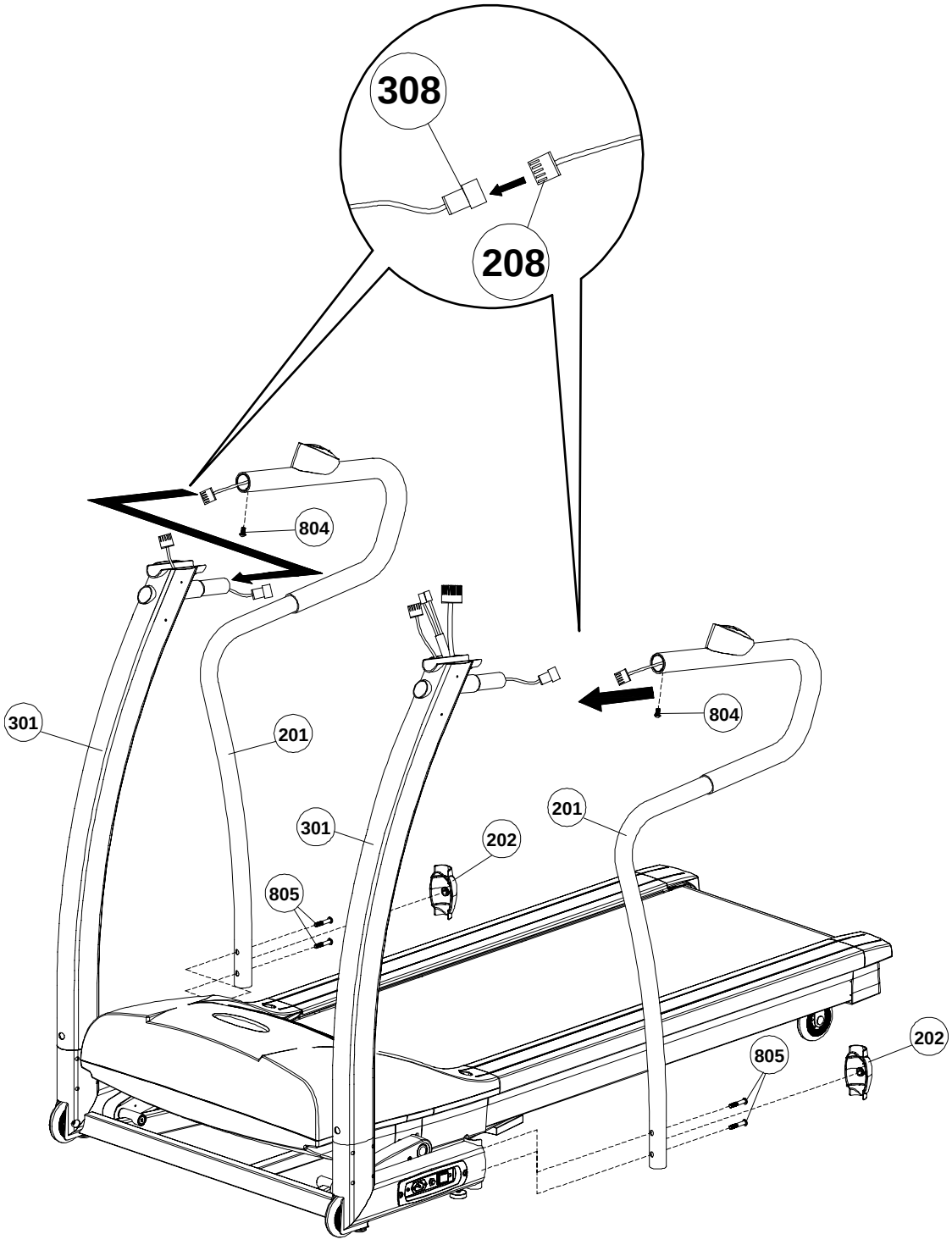
2. Schritt:

Verbinden Sie zuerst, wie gezeigt, das mittlere Motion Control Sensorkabel (308) mit dem unteren Motion Control Sensorkabel (208).

Bringen Sie anschließend den senkrechten Haltebügel (201) am Ständer (301) an und befestigen Sie ihn mit zwei M8 x 15mm Schrauben (804) und vier M8 x 50mm Schrauben (805). Bringen Sie nun die Abdeckung des Haltebügels (202) am Grundrahmen (401) an.

804 **X2**

805 **X4**

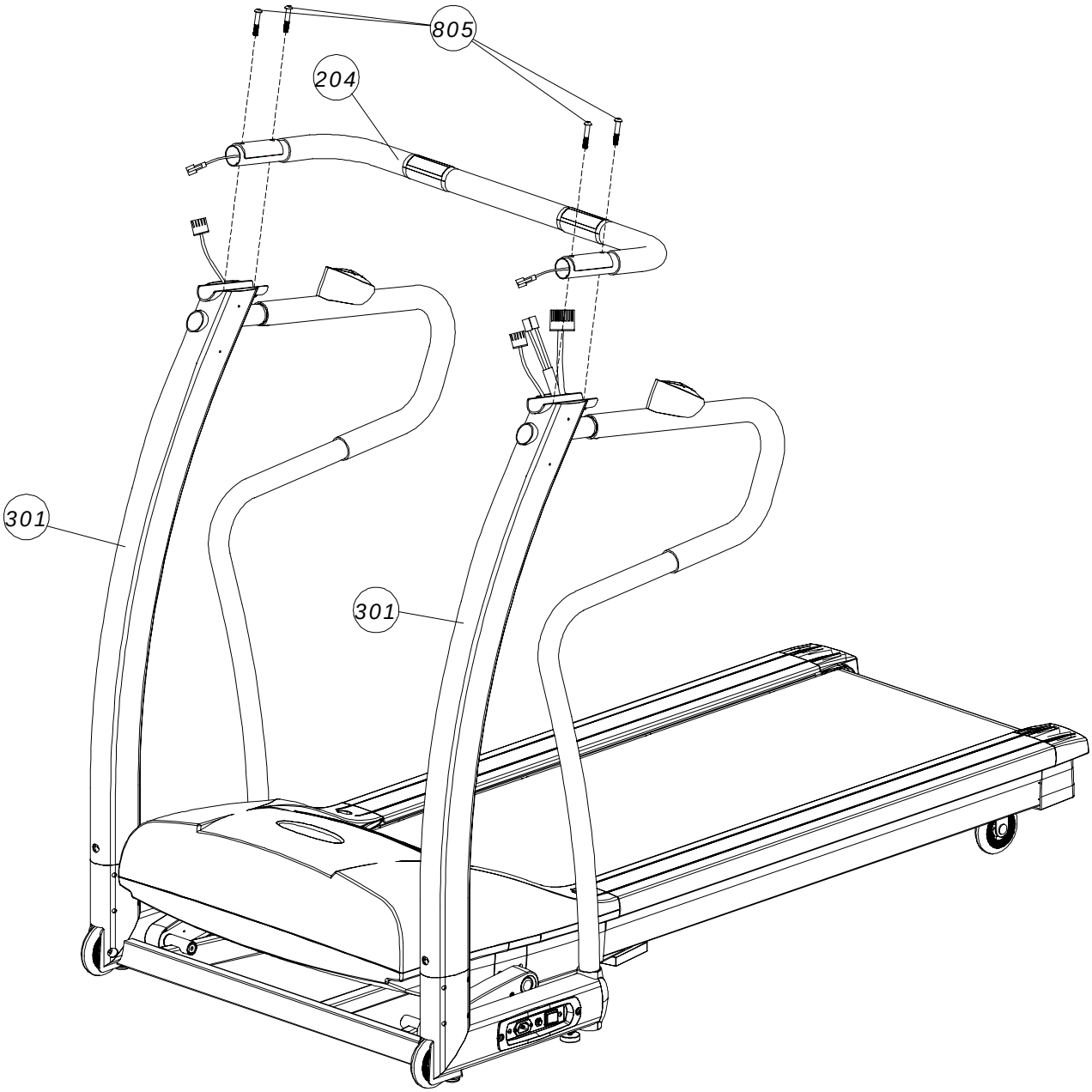


AUFBAU

3. Schritt:

Bringen Sie den vorderen Haltebügel (204) am Ständer (301) an und befestigen Sie ihn mit vier M8 x 50mm Schrauben (805).

805 **X4**



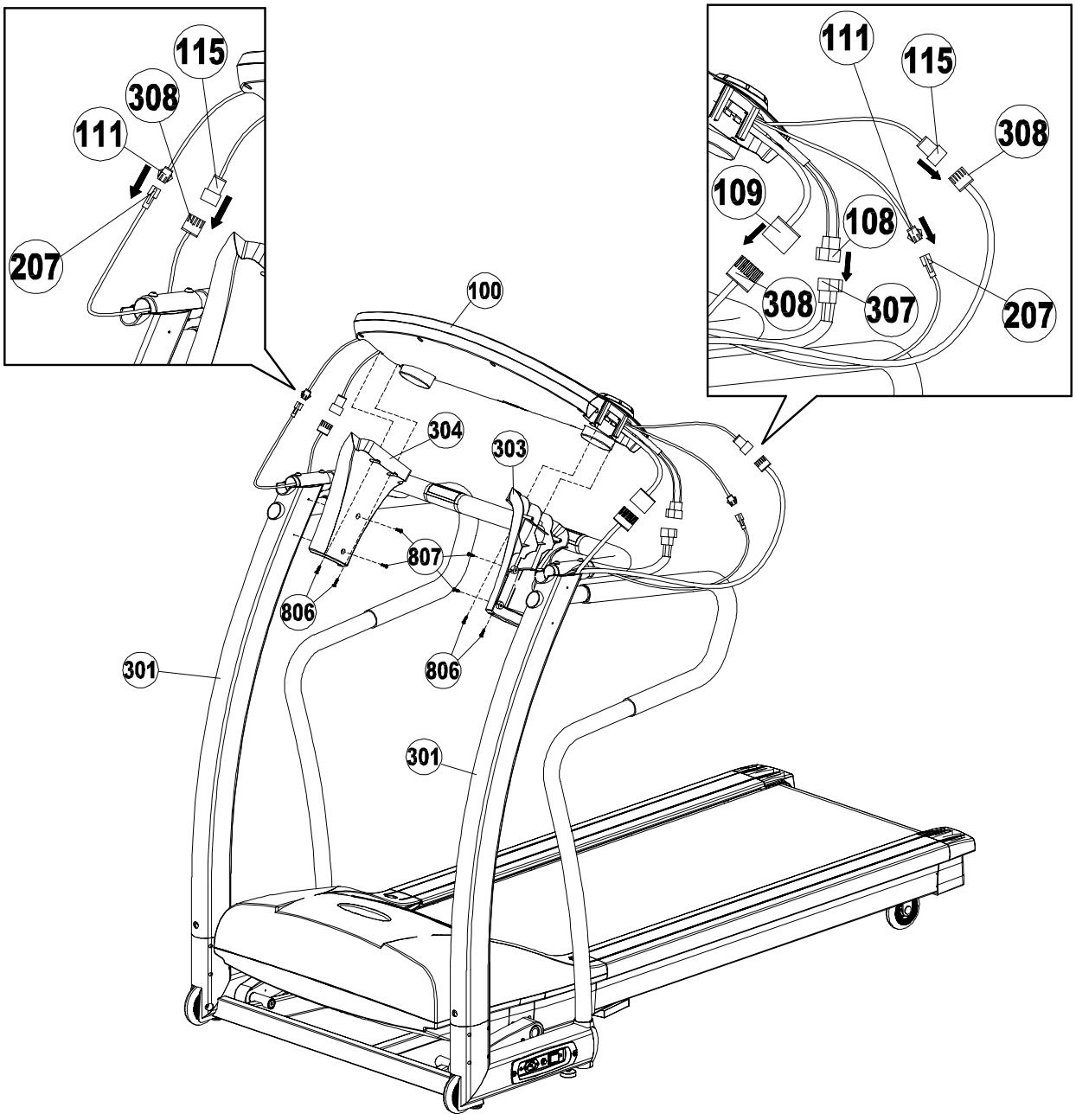
AUFBAU

4. Schritt:

Verbinden Sie das obere Computerkabel (109) mit dem mittleren Computerkabel (307) und das obere Stromkabel der Sicherheitsleine (108) mit dem mittleren Stromkabel der Sicherheitsleine (306).
Verbinden Sie auf beiden Seiten die oberen Handpulskabel (111) mit den unteren Kabeln (207) und die oberen Motion Control Sensorkabel (115) mit den unteren Kabeln (308).
Bringen Sie die Ständerabdeckungen RL (304) und Ständerabdeckungen LR (303) an. Befestigen Sie sie mit vier #8 x 19mm Schrauben (806) und vier # 8 x 19mm Schrauben (807).
Montieren Sie den Computer (100) mit vier Schrauben (806) an die Abdeckung Ständer (303-304).

806 X4

807 x4



AUFBAU

5. Schritt:

Befestigen Sie zuerst das Erdungskabel (110) am Ständer (301) mit einer #8 x 19mm Schraube (807).

Bringen Sie nun die Ständerabdeckung RR (305) und die Ständerabdeckung (302) am Ständer (301) an. Befestigen Sie diese mit vier #8 x 19mm Schrauben (806) und vier #8 x 19mm Schrauben (807).

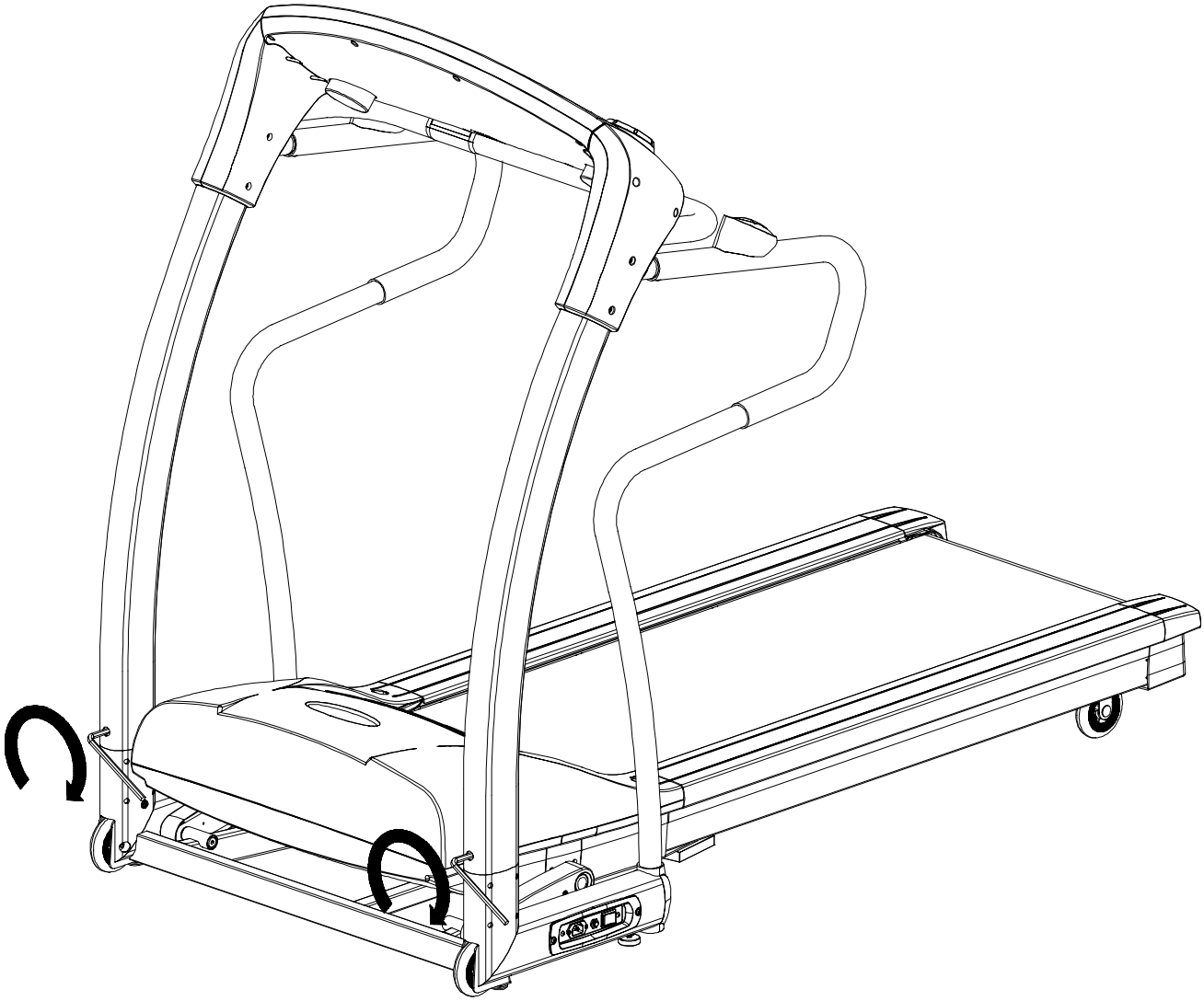
806 **x4**

807 **X5**

AUFBAU

6. Schritt:

Ziehen Sie nun die Fixierschrauben (412) an. Die Fixierschrauben (412) sind von Werk aus am Grundrahmen (401) vormontiert.

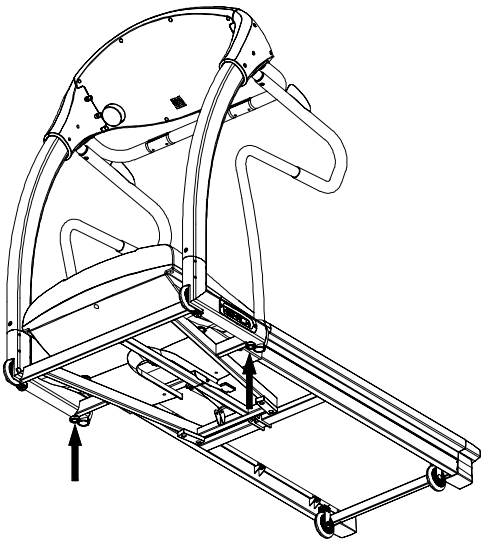


STABILISIERUNG

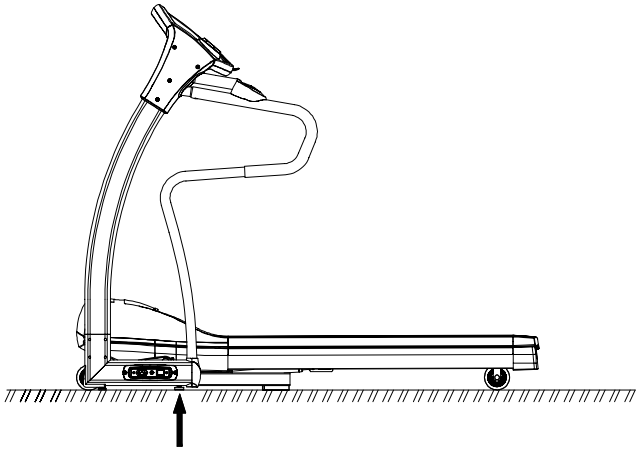
Wie stabilisiere ich das Laufband?

Ein unebener Untergrund oder eine unfachgerechte Stabilisierung kann Ursache für ein Wackeln des Laufbands während der Benutzung sein. Auch die ordnungsgemäße Funktion der Steigungsverstellung kann davon betroffen sein. Bitte befolgen Sie die folgenden Anweisungen genau um sicher zu stellen, dass das Laufband vor der Benutzung richtig stabilisiert wurde. Um die Stabilitätseinrichtung durchzuführen, ist die Unterstützung durch eine zweite Person zweckmäßig.

Kippen Sie das Laufband um an die Verstellschrauben zu kommen. Drehen Sie die Verstellschrauben wie einfache Schrauben rein oder raus um sie an den Untergrund anzupassen. Das Laufband sollte fest auf beiden Verstellschrauben und allen Dämpfern aufsitzen.



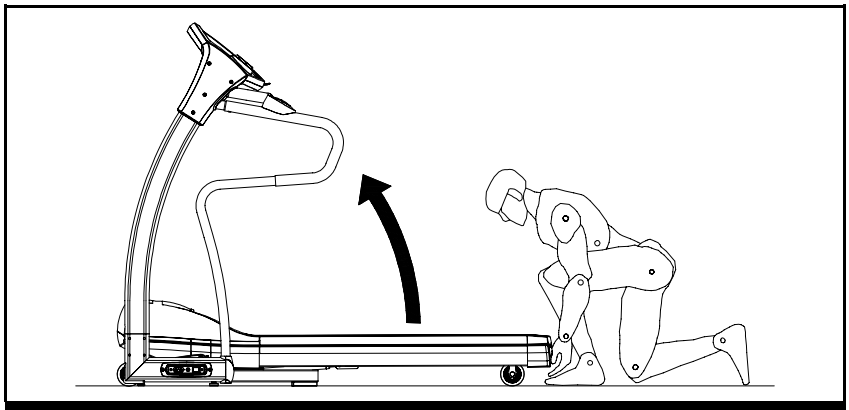
Die beiden Verstellschrauben befinden sich unter dem Rahmen



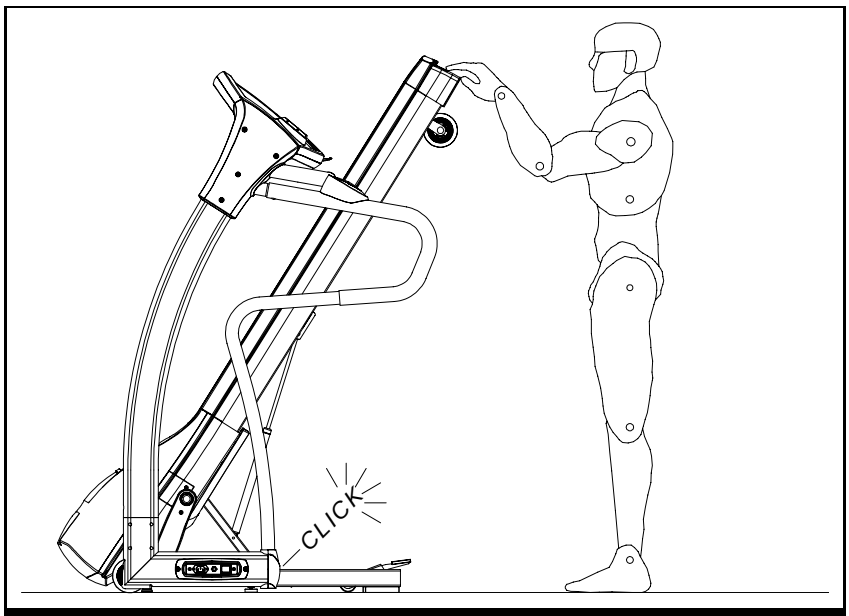
Das Laufband sollte mit beiden Verstellschrauben und allen Dämpfern fest auf dem Boden aufsitzen

EINKLAPPEN DES LAUFBANDS

Heben Sie das Laufbrett von hinten an, bis es sicher einrastet.
UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE SICH VERGEWISSERN, DASS SIE BEIM ANHEBEN EINEN SICHEREN STAND HABEN.



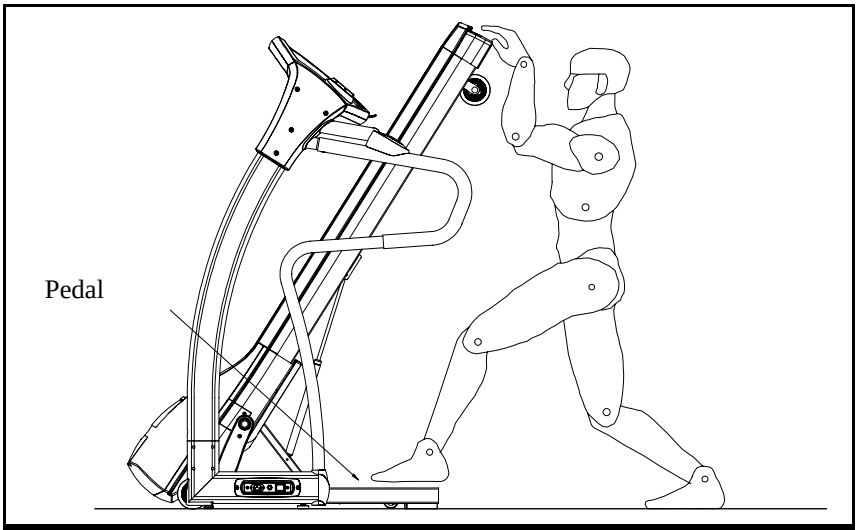
Heben Sie das Laufbrett von hinten an.



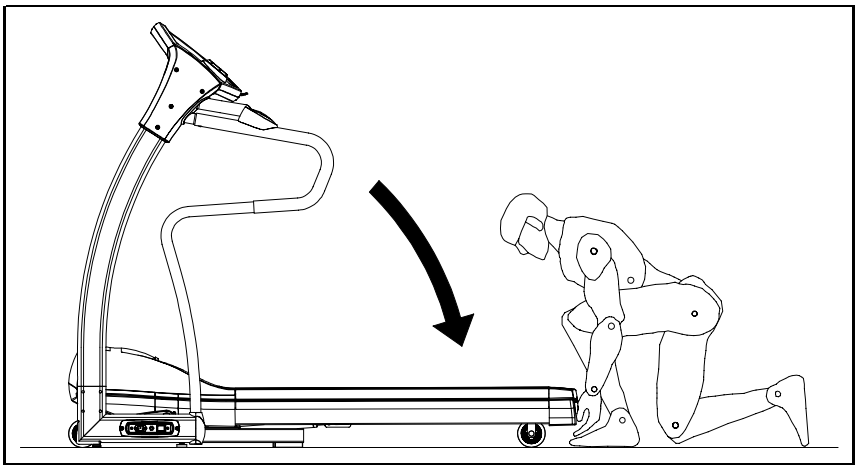
Sie hören ein Klickgeräusch wenn das Schloss einrastet.

AUSKLAPPEN DES LAUFBANDS

Stellen Sie sich hinter das Gerät und stützen Sie das Laufbrett ab. Betätigen Sie dann das orange Pedal mit dem Fuß, indem Sie darauf treten.
UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE SICHER SEIN, DASS SIE EINEN FESTEN STAND HABEN WENN SIE DAS PEDAL BETÄTIGEN.



Öffnen Sie die Raste mit dem Fuß indem Sie auf den Pedal treten.

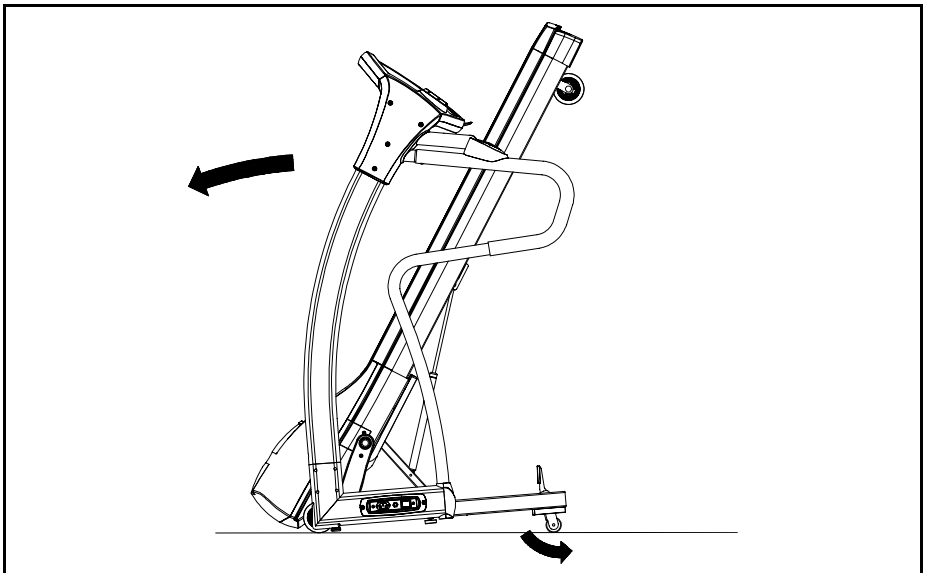


Lassen Sie das Laufband langsam und sicher auf den Boden ab.

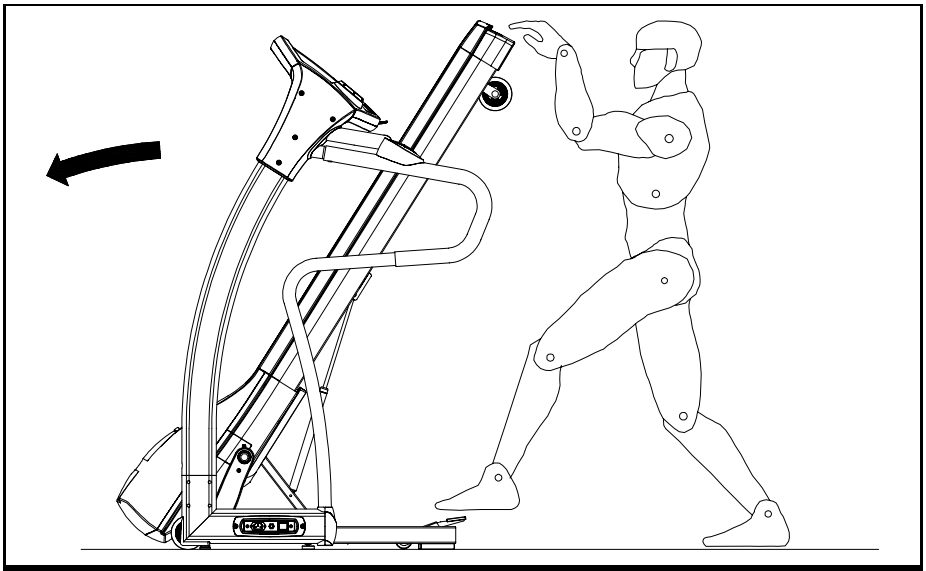
TRANSPORTHINWEISE

TRANSPORTHINWEISE

Um Ihr Laufband zu verschieben heben Sie es im eingeklappten Zustand einfach von hinten leicht an, so dass die Transportrollen herausklappen. Nun können Sie es leicht verschieben. Am gewünschten Ort klappen Sie die Transportrollen mit dem Fuß wieder ein.

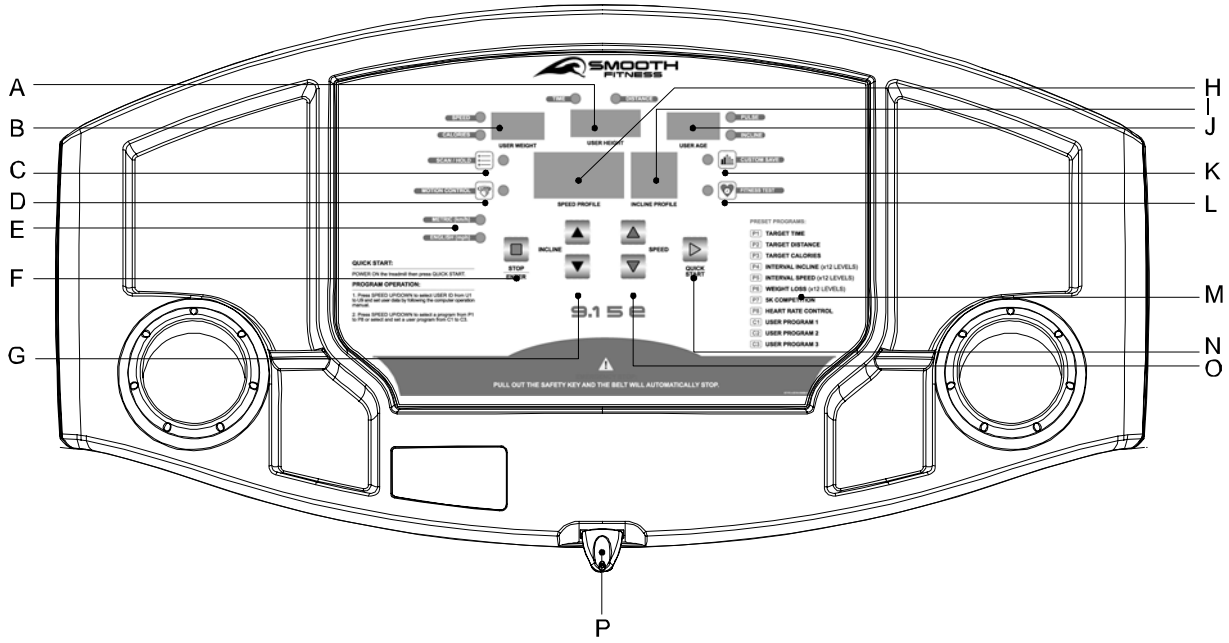


Heben Sie das Laufband an, so dass die Transportrollen herausklappen.



Am gewünschten Ort klappen Sie die Transportrollen mit dem Fuß wieder ein.

COMPUTERBEDIENUNG



Zeit/Strecke/Größe (Time/Distance/Height)	**A**	**B**	**Geschwindigkeit/Kalorien/Gewicht** (Speed/Calories/Weight)
Modus (Mode)	**C**	**D**	**Motion Control An/Aus**
Metr. System/Engl. System	**E**	**F**	**Stop/Enter**
Neigung Auf/Ab (Incline Up/Down)	**G**	**H**	**Geschwindigkeitsanzeige** (Speed Profile)
Neigungsanzeige (Incline Profile)	**I**	**K**	**Puls/Neigung/Alter** (Pulse/Incline/Age)
Pers. Progr. Speichern (Custom Program Save)	**K**	**L**	Fitnesstest
Vorgesp. Programme (Preset Programs)	**M**	**N**	**Start**
Geschw. Auf/Ab (Speed Up/Down)	**O**	**P**	**Sicherheitsleine** (Safety Key)

TASTENFUNKTIONEN:

START
Drücken Sie Start um eine Übung bei einer Startgeschwindigkeit von 0.5 mph / 0.8 km/h zu beginnen.

STOP / ENTER
a. Drücken um ein Programm zu bestätigen und die Funktionswerte in der Einstellungsphase zurück zu setzen.
b. Vor dem Drücken der Starttaste betätigen, um die Einstellungsphase einzuleiten.
c. Drücken während des Trainings stoppt eine Übung.

MODE
Verändert die angezeigten Informationen auf dem Monitor:
a. Der Computer besitzt eine Voreinstellung, die automatisch zwischen ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, PULS, STRECKE, KALORIEN und NEIGUNGSWINKEL durchschaltet. Jeder Wert wird für 10 Sekunden angezeigt.
b. Drücken Sie die MODE-Taste einmal, um nur die Werte ZEIT, GESCHWINDIGKEIT und PULS anzuzeigen.
c. Drücken Sie die MODE-Taste ein zweites Mal, um nur die Werte STRECKE, KALORIEN und NEIGUNG anzuzeigen.
d. Drücken Sie die MODE-Taste ein drittes Mal um zum Auto-Durchlauf zurückzukehren.

MOTION CONTROL
Das Betätigen dieser Taste aktiviert die MOTION CONTROL Funktion. Genaueres unter dem Punkt MOTION CONTROL.

COMPUTERBEDIENUNG

PERSÖENLICHE PROGRAMME
Wenn Sie die Persönlichen Profile C1–C3 auswählen, folgen Sie bitte den Anweisungen um das Programm als Ihr Persönliches Trainingsprogramm zu speichern. Beachten Sie hierzu bitte die Bedienungshinweise zu *C1–C3 Persönliches Programm*.

FITNESSTEST
Betätigen Sie diese Taste während des Trainings um Ihre körperliche Kondition zu testen. Beachten Sie hier die Fitnesstest – Bedienungshinweise.

GESCHWINDIGKEIT AUF / AB
a. Drücken erhöht bzw. senkt die Geschwindigkeit um je 0.1mph / km/h.
b. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit schnell um 0.5mph / km/h pro Sekunde zu verstellen. Lassen Sie die Taste los, um die Funktion zu beenden.

NEIGUNG AUF / AB
a. Drücken Sie AUF oder AB um den Neigungswinkel zu verändern.
b. Drücken Sie die Tasten um Programme auszuwählen und die jeweiligen Funktionswerte zurück zu setzen.

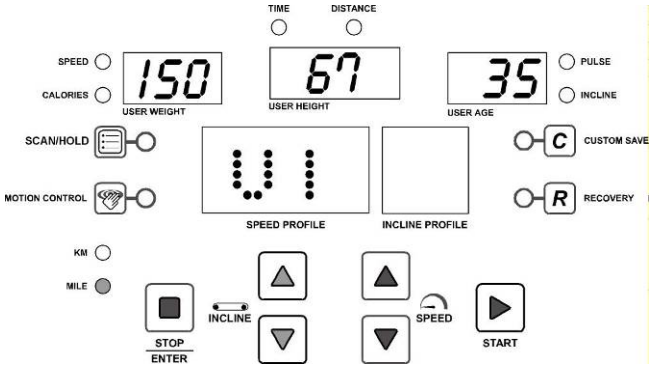
WICHTIGE INFORMATIONEN:

SICHERHEITSLEINE
Um das Laufband zu bedienen, muss die Sicherheitsleine in dem dafür vorgesehenen Schlitz an der Konsole eingesteckt werden. Stecken Sie die Sicherheitsleine ein und bringen Sie den Clip an Ihrer Kleidung an der Taille an, bevor Sie mit dem Training beginnen. Falls Probleme auftreten sollten und Sie den Motor schnell abstellen müssen, ziehen Sie einfach an der Sicherheitsleine um diese aus der Konsole zu entfernen. Um mit dem Training fortzufahren schalten Sie den Netzschalter zuerst auf AUS und stellen den Geschwindigkeitsmesser auf Stopp. Anschließend schalten Sie den Netzschalter wieder auf EIN und stecken die Sicherheitsleine zurück in die Konsole

ENGLISCHES / METRISCHES SYSTEM
Der Computer des Laufbands kann metrische und englische Maße bzw. Einheiten anzeigen. Das sollte bereits für Ihr Land werksmäßig voreingestellt sein. Falls sie dennoch zwischen den Systemen wechseln müssen, beachten sie bitte die folgenden Anweisungen:

Schalten Sie den Netzschalter auf EIN. Betätigen Sie die START-Taste auf dem Computer und halten diese gedrückt. Stecken Sie die Sicherheitsleine ein und lassen Sie dann die START-Taste wieder los. Sie hören jetzt einen kurzen Piepton. Drücken Sie die START-Taste um zwischen Englischem und Metrischem System hin und her zu schalten und drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Einstellungen zu bestätigen. Sie hören jetzt einen langen Piepton und der Computer kehrt mit den neuen Einstellungen zur Standardoberfläche zurück.

NETZSCHALTER EIN
Stellen Sie den Netzschalter den Sie auf dem Rahmen finden auf EIN und stecken den Sicherheitsschlüssel in die Konsole. Alle Monitorbeleuchtungen leuchten mit einem kurzen Piepton auf. Auf dem Monitor wird “U1” angezeigt, ZEIT/STRECKE zeigt die Gewichtsvoreinstellung von „150 lbs“ bzw. „68 kg“, GESCHWINDIKEIT/KALORIEN zeigt die Größenvoreinstellung von “67 inches” bzw. “170 cm” und PULS/NEIGUNG zeigt die Altersvoreinstellung von 35 Jahren. Sollten bereits Daten eingegeben worden sein zeigen alle Bildschirmfenster die zuletzt eingegebenen Benutzerdaten. Sollten innerhalb von 3 Minuten keine weiteren Eingaben gemacht werden begibt sich der Computer in den SCHLAF-MODUS. Drücken Sie eine beliebige Taste um zum Aktiven Modus zurück zu kehren.



SCHLAF-MODUS (Sleep Mode)
Wenn der Netzschalter eingeschaltet ist begibt sich der Computer immer nach 3 Minuten, in denen keine Eingabe erfolgt, in den Schlaf-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste um aus dem Schlaf-Modus zum Aktiven Modus zurück zu kehren.

Um den Schlaf-Modus zu deaktivieren ziehen Sie bitte die Sicherheitsleine ab, halten Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten gedrückt und stecken Sie die Sicherheitsleine zurück in das Laufband. Nach einem kurzen Pfeifton zeigt das Zeitfenster auf dem Monitor „SLEEP-MODE ON“ (Schlafmodus ein) bzw. „SLEEP-MODE OFF“ (Schlafmodus aus). Um zwischen AN und AUS zu wechseln benutzen Sie bitte die NEIGUNG AUF/AB-Tasten. Um Ihre Auswahl zu bestätigen und zum aktiven Modus zurückzukehren drücken Sie die STOP/ENTER Taste.

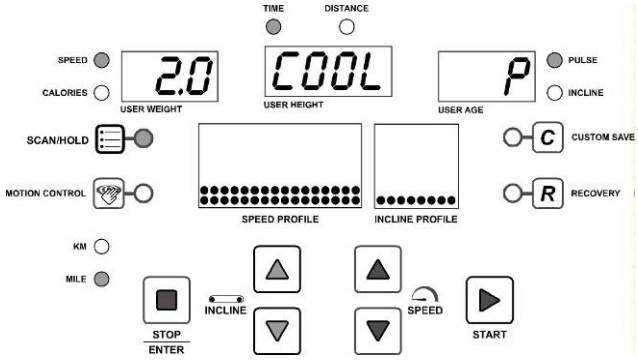
COMPUTERBEDIENUNG

BEDIENUNGSHINWEISE:

SCHNELLSTART
Wenn das Laufband eingeschaltet ist können Sie mit der START-Taste den Schnellstart aktivieren. Die Geschwindigkeitsanzeige wird dann, von kurzen Pieptönen begleitet, von 3 herunterzählen. Das Training beginnt dann bei einer Startgeschwindigkeit von 0.8 km/h. Um die Geschwindigkeit zu verstellen benutzen Sie bitte die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten. Benutzen Sie die NEIGUNG AUF/AB-Tasten um den Steigungsgrad einzustellen. Die Zeit-, Kalorien- und Streckenanzeige startet mit der Messung bei Null.

PAUSE / STOP
Während des Trainings können Sie pausieren, indem Sie die STOP/ENTER Taste einmal betätigen. Bei zweimaligem drücken werden alle aktuellen Trainingsdaten gelöscht und Sie kehren zum Standardbildschirm zurück.

ABWÄRMEN (Cool down)
Nach Beendigung eines jeden Trainingsprogramms wird die Zeitanzeige das Wort “COOL”(Abkühlen) anzeigen, blinken, und einen 1-minütigen Cool-Down-Vorgang einleiten. Die Zeit zählt dabei von 1:00 min bis auf 0:00, die Geschwindigkeit bleibt bei 3,2 km/h und der Neigungswinkel bleibt auf 0. Nach Ablauf der Minute bleibt das Band stehen und wechselt in den PAUSE-Modus. Durch drücken der STOP/ENTER Taste können Sie in den Aktiven Modus zurückkehren. Um das Cool Down zu unterbrechen, drücken Sie die STOP/ENTER Taste, dadurch gelangen Sie in den Pause-Modus. Durch ein weiteres Drücken der Taste gelangen Sie zurück in den Aktiven Modus.



FITNESSTEST
Die Fitnesstestfunktion dient dem Testen Ihrer körperlichen Fitness. Hierbei wird die Fähigkeit des Körpers sich nach einer Belastung zu erholen, gemessen. Je schneller sich der Puls nach der Belastung wieder senkt, umso besser ist die konditionelle Verfassung. Der Benutzer kann seine persönliche Fitness messen und zur Kontrolle seines Trainingserfolgs nutzen. Um die Testfunktion auszuführen drücken Sie die Fitnesstesttaste gegen Ende des Trainingprogramms (noch während der Belastungsphase). Der Computer wird in den Pause/Stop-Modus wechseln. Legen Sie jetzt beide Hände innerhalb von 10 Sekunden auf die Hand-Pulssensoren (bei Modellen, die mit einem Brustgurt-Pulsmesser ausgestattet sind, ist es nicht notwendig die Hand-Pulssensoren zu benutzen, lassen Sie einfach den Brustgurt an) Der Pulsempfänger sucht den Puls und startet nach 10 Sekunden die Fitnesstestfunktion. Eine Zeitanzeige zählt von 1:00 min bis auf 0:00 herunter. Nach dem Countdown zeigt die Geschwindigkeitsanzeige die Fitnessnote (Schulnoten-System von 1- 6). Je niedriger die angezeigte Zahl umso besser ist Ihre Fitness. Notieren Sie sich die Zahl, um nach einiger Zeit vergleichen zu können. Nach Ablauf des Fitnesstests (1 min.) kann das Training durch drücken der Starttaste wieder aufgenommen werden.

Sollten Sie das Fitnesstestprogramm beenden wollen, drücken Sie während des Prozesses einfach die STOP/ENTER Taste um zum Standardbildschirm zurück zu kehren.

Sollten Sie das Fitnesstestprogramm beenden wollen um mit Ihrem letzen Trainingsprogramm fort zu fahren, drücken Sie während des Prozesses einfach die START-Taste.

Sollte es dem Computer nicht möglich sein über die Sensoren Ihren Puls zu messen, nachdem Sie die Fitnesstesttaste gedrückt haben, wird er im Pause/Stop-Modus verbleiben. Drücken Sie einfach die STOP/ENTER Taste um zum aktiven Modus zurückzukehren oder die START-Taste um das zuletzt verwendete Programm zu aktivieren.

Während des Cooldowns kann der Fitnesstest nicht ausgeführt werden.

COMPUTERBENUTZUNG:
Bevor Sie ein Programm starten muss eine Benutzerkennung ausgewählt werden. Der erstmalige Benutzer sollte seine Benutzerdaten eingeben und eine Persönliche Kennung von U1 bis U9 zuweisen. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB- Tasten um eine Benutzerkennung von U1–U9 auszuwählen, während der Computer im aktiven Modus ist.

BENUTZERDATEN EINGEBEN
Nachdem Sie eine Benutzerkennung ausgewählt haben, wird die Zeitanzeige die zuletzt verwendete Einstellung für das Benutzergewicht, bzw. die Werksvoreinstellung von „150 lbs“ bzw. “68 kg“, anzeigen und blinken. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um Ihre Daten einzustellen und die STOP/ENTER Taste um diese zu bestätigen und zu speichern.

Nachdem Sie Ihr Gewicht angegeben haben, wird die Geschwindigkeitsanzeige die zuletzt gewählte Größenangabe, bzw. die Werksvoreinstellungen von „67 inches“ bzw. „170 cm”, anzeigen und blinken. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um Ihre Daten einzustellen und die STOP/ENTER Taste um diese zu bestätigen und zu speichern.

Nachdem Sie Ihre Größe angegeben haben, wird die PULSANZEIGE die zuletzt verwendete Einstellung für das Benutzeralter, bzw. die Voreinstellung von Werk von 35 Jahren, anzeigen und blinken. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF / AB Tasten um Ihre Daten einzustellen und die STOP/ENTER Taste um diese zu bestätigen und zu speichern.

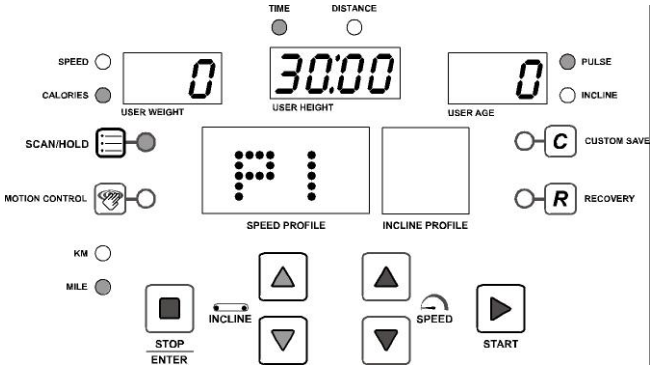
COMPUTERBEDIENUNG

AUSWÄHLEN DES TRAININGSPROGRAMMS

Nachdem Sie die Einstellung der Benutzerdaten abgeschlossen haben wird die Geschwindigkeitsanzeige „P1“ anzeigen. Benutzen Sie die NEIGUNG AUF/AB-Tasten um ein Trainingsprogramm (P1–P8), bzw. ein Benutzerprogramm (C1–C3) auszuwählen und drücken Sie STOP/ENTER um zu bestätigen. Bevor Sie schließlich mit dem Training beginnen, beachten Sie bitte die folgenden Anweisungen zu den einzelnen Programmen.

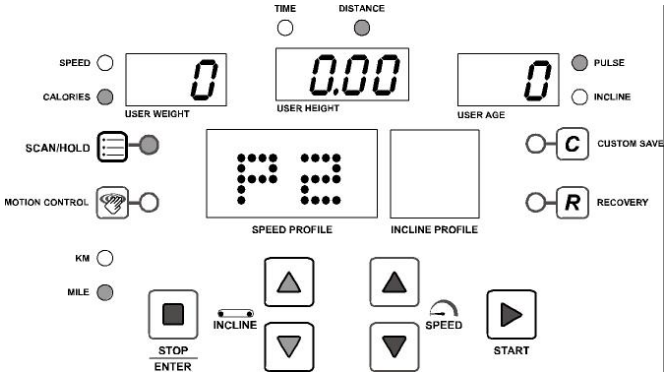
PROGRAMM 1 – ZEITVORGABE

Wenn P1 ausgewählt wird zeigt die Zeitanzeige „30:00 min“ an, was der voreingestellten Trainingszeit entspricht. Benutzen Sie die GESCHINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um Ihre gewünschte Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie STOP/ENTER um zu bestätigen und START um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0mp/h bzw. 3.2 km/h. Die Neigung beginnt bei Level 0. Benutzen Sie GESCHWINDIGKEIT AUF/AB bzw. NEIGUNG AUF/AB um Ihre gewünschte Geschwindigkeit bzw. Neigung einzustellen. Die Zeitanzeige zählt von der eingestellten Trainingszeit bis 0:00 herunter.



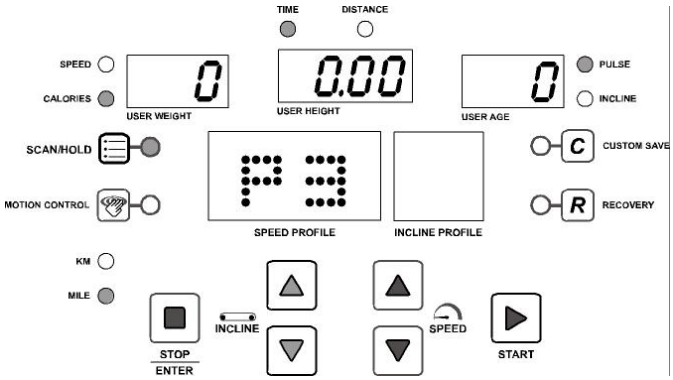
PROGRAMM 2 – STRECKENVORGABE

Wenn P2 ausgewählt wird zeigt die Streckenanzeige auf dem Monitor „0:00km“ an. Betätigen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um Ihr Streckenziel einzustellen. Drücken Sie STOP/ENTER um zu bestätigen und START um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0mp/h bzw. 3.2 km/h. Die Neigung beginnt bei Level 0. Benutzen Sie GESCHWINDIGKEIT AUF/AB bzw. NEIGUNG AUF/AB um Ihre gewünschte Geschwindigkeit bzw. Neigung einzustellen. Die Streckenanzeige zählt von der ausgewählten Distanz runter auf 0.



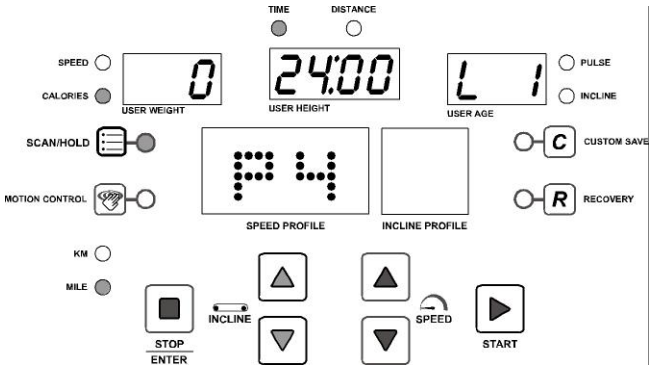
PROGRAMM 3 – KALORIENVORGABE

Wenn P3 ausgewählt wird zeigt die Kalorienanzeige auf dem Monitor „0 cal“ an. Betätigen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB Tasten um Ihr Kalorienziel einzustellen. Drücken Sie STOP/ENTER um zu bestätigen und START um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0mp/h bzw. 3.2 km/h. Die Neigung beginnt bei Level 0. Benutzen Sie GESCHWINDIGKEIT AUF/AB bzw. NEIGUNG AUF/AB um Ihre gewünschte Geschwindigkeit bzw. Neigung einzustellen. Die Kalorienanzeige zählt von der ausgewählten Kalorienmenge runter auf 0.

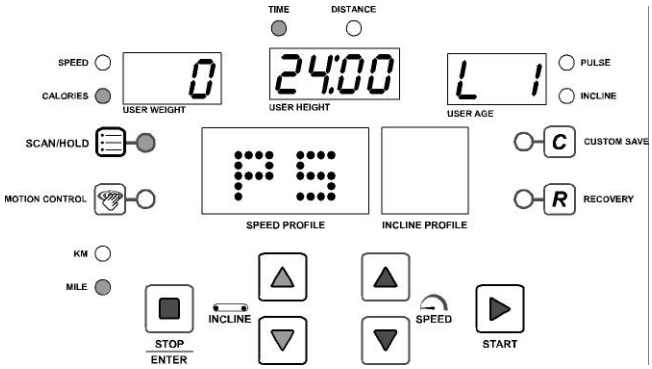


COMPUTERBEDIENUNG

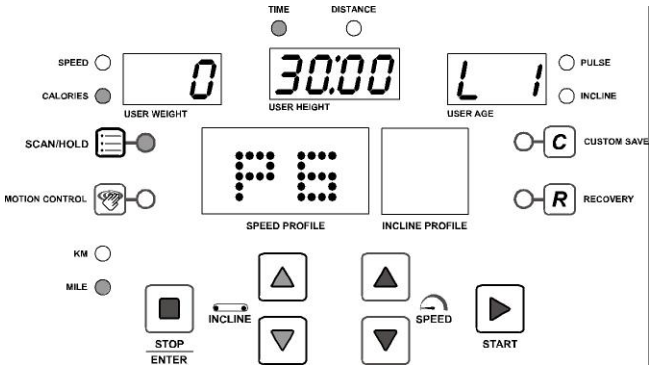
PROGRAMM 4
– AUTOMATISCHE NEIGUNGSERHÖHUNG
Wenn P4 ausgewählt wird, zeigt die Zeitanzeige auf dem Monitor „24:00 min“ an, was der voreingestellten Zeit entspricht und die Puls- / Neigungsanzeige zeigt ein blinkendes „L1“. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um die Intensität der Trainingseinheit von L1–L12 festzulegen. Bestätigen Sie mit STOP/ENTER. Jetzt blinken die 24:00 min in der Zeitanzeige. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um die Trainingszeit zu bestimmen. Die Anzeige ändert sich in 4 min-Schritten. Drücken Sie STOP/ENTER um zu bestätigen und START um mit dem Training zu beginnen. Der Steigungsgrad wird nun während des Trainings vom Computer nach einem vorgespeicherten Muster verändert. Bestimmen Sie selbst die Geschwindigkeit mit Hilfe der GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten.



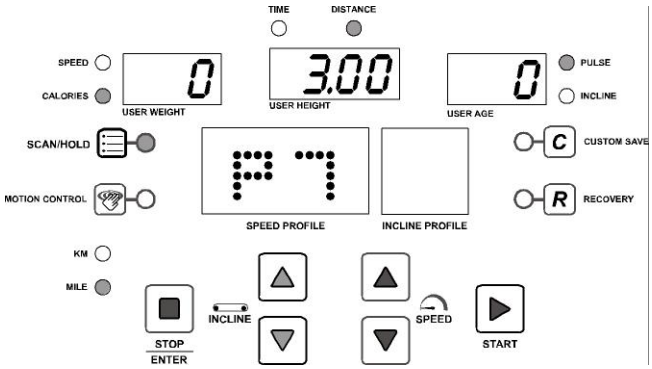
PROGRAMM 5
– AUTOMATISCHE GESCHW.-ERHÖHUNG
Wenn P5 ausgewählt wird, zeigt die Zeitanzeige auf dem Monitor „24:00 min“ an, was der voreingestellten Zeit entspricht und die Puls- / Neigungsanzeige zeigt ein blinkendes „L1“. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um die Intensität der Trainingseinheit von L1–L12 festzulegen. Bestätigen Sie mit STOP/ENTER. Jetzt blinken die 24:00 min in der Zeitanzeige. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um die Trainingszeit zu bestimmen. Die Anzeige ändert sich in 4 min-Schritten. Drücken Sie STOP/ENTER um zu bestätigen und START um mit dem Training zu beginnen. Der Neigungslevel wird nun, während des Trainings, vom Computer nach einem vorgespeicherten Muster verändert. Bestimmen Sie selbst die Neigung mit Hilfe der NEIGUNG AUF/AB-Tasten.



PROGRAMM 6
– FETTVERBRENNUNG
Wenn P6 ausgewählt wird, zeigt die Zeitanzeige auf dem Monitor „30:00 min“ an, was der voreingestellten Zeit entspricht und die Puls- / Neigungsanzeige zeigt ein blinkendes „L1“. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um die Intensität der Trainingseinheit von L1–L12 festzulegen. Bestätigen Sie mit STOP/ENTER. Jetzt blinken die 30:00 min in der Zeitanzeige. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um die Trainingszeit zu bestimmen. Die Anzeige ändert sich in 5 min-Schritten. Drücken Sie STOP/ENTER um zu bestätigen und START um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit und der Steigungsgrad wird nun, während des Trainings, vom Computer nach einem vorgespeicherten Muster verändert.

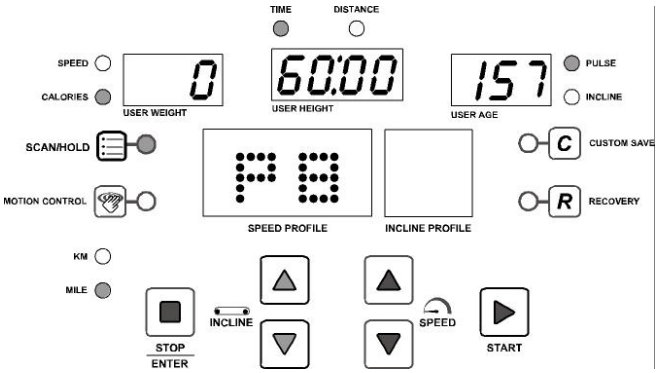


PROGRAMM 7
– 5K TRAINING UND WETTKAMPF
Wenn P7 ausgewählt wir zeigt die Streckenanzeige 3 Meilen bzw. 5 km an. Drücken Sie Start um das Programm zu starten. Benutzen Sie GESCHWNDIGKEIT- bzw. NEIGUNG AUF/AB-Tasten um Geschwindigkeit und Neigung einzustellen.



COMPUTERBEDIENUNG

PROGRAMM 8
– HERZFREQUENZ-KONTROLLE
Wenn P8 ausgewählt wird zeigt die Zeitanzeige 60:00 min an und blinkt. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um ihre Trainingszeit einzustellen. Die Anzeige ändert sich in 3 min-Schritten. Drücken Sie nun STOP/ENTER um zu bestätigen. Nun wird der Zielpuls blinkend angezeigt. Die Voreinstellung für den Zielpuls beträgt 85% der maximalen Herzfrequenz des Benutzers. Diese berechnet sich nach der Formel: 220 – Alter des Benutzers. Für einen 35 jährigen Benutzer beträgt die empfohlene max. Herzfrequenz 185. 85% davon wären 157. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten um Ihren Zielpuls, angepasst an Ihre Kondition bzw. an die Empfehlungen Ihres Arztes, einzustellen. Drücken Sie STOP /ENTER um zu bestätigen.



Drücken Sie START um mit dem 3-Minuten Aufwärmprogramm zu beginnen. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0mp/h bzw. 3.2 km/h. Die Neigung beginnt bei Level 0. Lassen Sie während dieser Übung Ihre Hände die ganze Zeit an den Pulssensoren, damit Ihr Puls korrekt überwacht werden kann. Wenn der Computer während der Übung den Puls nicht korrekt erfassen kann erscheint ein blinkendes P auf der Pulsanzeige. Wenn der Computer den Puls gut erfassen kann, dann blinkt das Pulslämpchen und der korrekte Pulswert erscheint in der Pulsanzeige. Der Computer misst den Puls des Benutzers in Intervallen von 30 Sekunden. Während des Aufwärmprogramms haben Sie die Möglichkeit mit der STOP/ENTER-Taste eine Pause einzulegen bzw. mit der START-Taste das Programm neu zu starten. Andere Tasten werden während dieser Phase nicht reagieren.

Wenn der Computer während des Aufwärmprogramms den Puls nicht richtig erfassen kann (der Monitor zeigt ein blinkendes P) wird er die Geschwindigkeit nicht verändern. Wenn er ihn jedoch korrekt erfasst und der Herzschlag des Benutzers weniger als 65% seiner maximalen Herzfrequenz (220–Alter) erreicht, dann wird die Geschwindigkeit alle 30 Sekunden um 0.5 mph bzw. 0,8 km/h erhöht. Wenn der Puls jedoch 65% der max. Herzfrequenz überschreitet bleibt die Geschwindigkeit unverändert. Bleibt die Herzfrequenz mehr als eine Minute lang unverändert auf genau 65% wird die Geschwindigkeit für die Dauer des Aufwärmprogramms beibehalten.

Sollte die Herzfrequenz des Benutzers während den ersten 3 Minuten des Aufwärmprogramms die 65% nicht erreichen, so wird die Dauer des Aufwärmprogramms automatisch um weitere 3 Minuten erhöht. Alle Trainingsdaten werden weiter erfasst und der Timer zählt erneut von 3 Minuten auf 0. Während des zweiten Aufwärmprogramms wird statt der Geschwindigkeit der Neigungslevel erhöht. Sollte der Computer den Puls des Benutzers nicht erfassen können wird die Neigung nicht verändert. Wenn er ihn jedoch korrekt erfasst und der Herzschlag des Benutzers weniger als 65% seiner maximalen Herzschlag-Rate (220–Alter) erreicht, dann wird der Neigungslevel alle 30 Sekunden um je 1 Punkt erhöht. Wenn der Puls jedoch 65% der max. Herzfrequenz überschreitet, bleibt die Neigung unverändert. Bleibt die Herzfrequenz mehr als eine Minute lang unverändert auf genau 65%, dann wird die Neigung für die Dauer des Aufwärmprogramms beibehalten.

Sollte die Herzfrequenz des Benutzers während den zweiten 3 Minuten des Aufwärmprogramms die 65% nicht erreichen, so wird die Dauer des Aufwärmprogramms automatisch um weitere 3 Minuten erhöht. Alle Trainingsdaten werden weiter erfasst und der Timer zählt erneut von 3 Minuten auf 0. Während diesen dritten 3 Minuten des Aufwärmprogramms bleiben Geschwindigkeit und Neigung, unabhängig vom aktuellen Puls, unverändert. Sollten die 3 Minuten nochmals ablaufen, ohne dass die 65% der Herzfrequenzerreicht werden konnten wird die Zeitanzeige das Wort “FAIL“ (Fehler) anzeigen, das Programm wird gestoppt und der Computer kehrt in den aktiven Modus zurück.

Nachdem das Aufwärmprogramm abgeschlossen ist, d.h. der Puls hat mind. einmal die 65% der Herzfrequenz erreicht, startet der Computer das Herzfrequenz-Kontrollprogramm. Die Zeit zählt von der zu Beginn eingestellten Zeit nach unten. Strecke und Kalorien zählen von Beginn des Aufwärmprogramms an nach oben. Während des Herzfrequenz-Kontrollprogramms wird der Computer alle 30 Sekunden den Puls des Benutzers messen und aktualisieren. Sollte der Puls die 85% der max. Herzfrequenz nicht erreichen, so wird die Neigung automatisch alle 30 Sekunden um einen Punkt erhöht. Werden die 85% erreicht, bleiben die Einstellungen unverändert. Sollte der aktuelle Puls des Benutzers die 85% überschreiten, wird die Neigung wieder um einen Punkt gesenkt. Die Geschwindigkeit bleibt hierbei unverändert, es sei denn der Neigungslevel steigt auf 15% bzw. sinkt auf 0%. Wenn 15% Neigungslevel erreicht sind und der Puls noch keine 85% beträgt, wird die Geschwindigkeit alle 30 Sekunden um 0.5 mph bzw. 0.8 km/h erhöht. Sollte die 85% Herzfrequenz jedoch überschritten sein und der Neigungslevel wurde bereits auf 0% gesenkt, dann wird die Geschwindigkeit alle 30 Sekunden, schrittweise um 0.5 mph bzw. 0.8 km/h gesenkt.

Wenn der Puls des Benutzers länger als 3 Minuten über dem Wert von 85% der max. Herzfrequenz verbleibt, beendet sich das Programm und geht zu einem einminütigen Abwärmprogramm über.

COMPUTERBEDIENUNG

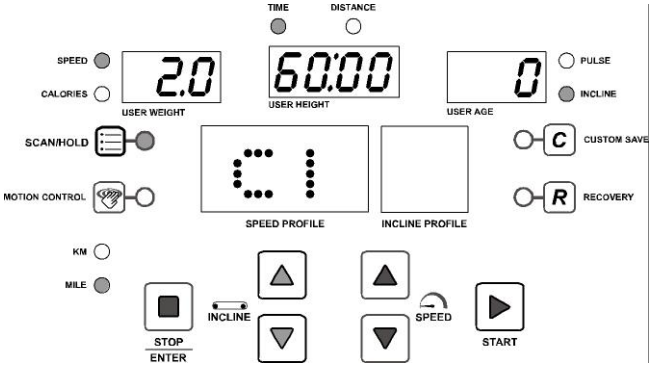
Wenn die Zeit auf 0 heruntergezählt hat, ist das Herzfrequenz-Kontrollprogramm beendet und der Computer geht zu einem einminütigen Abkühlprogramm über.

Nach dem Abkühlprogramm kehrt der Computer in den aktiven Modus zurück.

Sinn und Zweck des Herzfrequenz-Kontrollprogramms ist es, den Puls des Benutzers bewusst zwischen 65% und 85% der max. Herzfrequenz zu halten und somit das effektivste Trainingsergebnis zu erreichen.

C1 – C3 PERSÖNLICHE PROGRAMME
Das Gerät erlaubt dem Benutzer für individuelles Training 3 Persönliche Programme einzurichten und zu speichern. Die maximale Dauer eines solchen Persönlichen Programms beträgt 60:00 min. Nach dem Ablauf eines 60:00 minütigen Persönlichen Programms startet der Computer automatisch ein einminütiges Abwärmprogramm. Um ein Persönliches Programm einzurichten und zu speichern beachten Sie bitte die folgenden Hinweise:

EINRICHTEN UND SPEICHERN DER PERS. PROGR.
Wählen Sie eine der Tasten C1–C3 und drücken Sie STOP/ENTER um das Persönliche Programm zu öffnen. Drücken Sie anschließend START. Die Geschwindigkeit beginnt bei 3.2 km/h bzw. 2.0 mph, der Neigungslevel beginnt bei 0. Benutzen Sie die GESCHWINDIGKEIT- bzw. NEIGUNG AUF/AB-Tasten um Geschwindigkeit und Neigung während des Trainings zu ändern. Der Computer nimmt den Geschwindigkeits- und Neigungslevel am Ende jeder Minute und speichert die Werte zwischenzeitlich als die Geschwindigkeit und Neigung genau dieses Trainingsabschnitts. Setzen Sie Ihr Training fort bis Sie aufhören möchten. Drücken Sie STOP/ENTER um zur 1minütigen Abwärmphase überzugehen. Der Computer wird anschließend automatisch in den Speicher-Modus wechseln. Falls Sie die Abkühlphase überspringen wollen Drücken Sie STOP/ENTER um direkt zum Speicher-Modus überzugehen.



Wenn sich der Computer im SPEICHER-MODUS befindet, blinkt die PERS. PROGRAMM SPEICHERN-Taste langsam. Drücken Sie diese Taste um das Programm zu speichern oder drücken Sie STOP/ENTER um die Daten zu verwerfen und in den aktiven Modus zurückzukehren.

BEARBEITEN BEREITS GESPEICHERTER PROGRAMME
Geschwindigkeit und Neigung ändern ohne die zuvor gespeicherte Trainingszeit zu ändern:
Benutzen sie einfach die GESCHWINDIGKEIT- bzw. NEIGUNG AUF/AB-Tasten um Geschwindigkeit und Neigung während des Trainings zu ändern. Anschließend speichern Sie wie gewohnt.

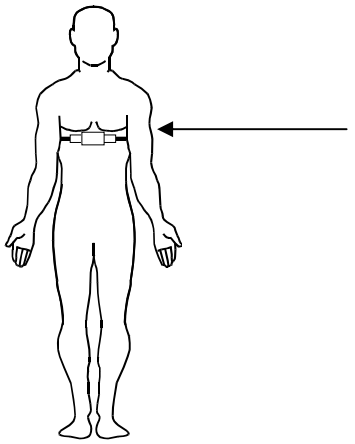
Verlängern der Trainingszeit eines zuvor gespeicherten Programms:
Falls Sie die zuvor gespeicherte Trainingszeit ausweiten wollen, drücken Sie einfach während des Trainings START. Das Lämpchen der PERS. PROGRAMM SPEICHERN-Taste wird für 10 Sekunden blinken und schließlich ganz leuchten. Nachdem Sie das zuvor gespeicherte Programm beendet haben, wird der Computer automatisch das Abkühlprogramm einleiten. Drücken Sie jetzt noch einmal START und das Laufband wird die Abkühlphase überspringen und mit einer Geschwindigkeit von 3.2 km/h / 2.0 mph und einer Neigung von 0 weiterlaufen.

Drücken Sie die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten und die NEIGUNG AUF/AB-Tasten für jede Minuteneinheit und befolgen Sie den Speichervorgang nachdem Sie das Training beendet haben.

Falls Sie die START-Taste bereits gedrückt haben, da Sie vorhatten die Trainingszeit zu verlängern, sich nun aber entschließen die Trainingszeit nicht zu verlängern drücken Sie die START-Taste einfach ein zweites Mal um das Blinken der PERS. PROGRAMM SPEICHERN-Taste zu beenden. Oder Sie warten bis das zuvor gespeicherte Programm und das Abkühlprogramm abgelaufen sind und befolgen dann den Speichervorgang.

COMPUTERBEDIENUNG

ANWENDUNG DES BRUSTGURT-HERZSENSORS (optionale Ausstattung, abhängig vom gekauften Produkt):
Für eine fehlerfreie Anwendung sollten Sie den Brustgurt quer über Ihrer Brust, etwas unterhalb der Brustlinie tragen, wie es auf der folgenden Zeichnung zu sehen ist. Um die Funktionstüchtigkeit zu garantieren, sollte der Brustgurt angefeuchtet werden. Bitte befeuchten Sie die beiden Gummipolster unter dem Gurt bevor sie mit dem Training beginnen.



Befestigen Sie den Gurt um Ihren Oberkörper etwas unterhalb der Brustlinie

BEDIENUNG *MOTION CONTROL*

MOTION CONTROL:

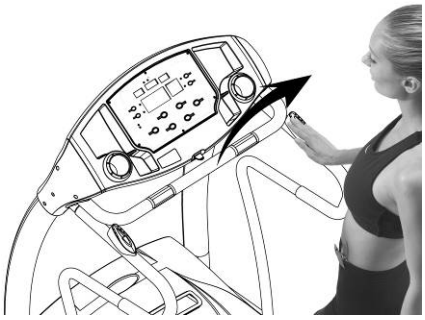
Durch Verwendung der *Motion Control* Sensoren an den Handstützen kann die Geschwindigkeit erhöht, verringert oder gestoppt werden. Folgen Sie der weiteren Anleitung:

BEACHTEN: Photos können leicht vom Original abweichen

1. Drücken Sie die *Motion Control* - Taste am Computer, um diese Funktion ein-/und auszuschalten.

- Wenn die LED-Lampe **an** ist, ist die *Motion Control* aktiv.
- Wenn die LED-Lampe **aus** ist, ist die *Motion Control* ausgeschalten.

2. Wenn die *Motion Control* eingeschalten ist, halten Sie die rechte Hand ca. 15 cm oberhalb des Sensors am rechten Haltebügel, um dadurch die Geschwindigkeit zu erhöhen. Der Sensor gibt pro „scan" ein akustisches Signal und die Geschwindigkeit erhöht sich um 0,1 MPH bzw. 0,1 km/h pro Signalton. Halten Sie Ihre rechte Hand dauerhaft über den Sensor, ertönt ein längerer Signalton und die Geschwindigkeit erhöht sich um 0,5 MPH bzw. 0,5 km/h pro Sekunde.



2. Der rechte Sensor erhöht die Geschwindigkeit

3. Halten Sie die linke Hand ca. 15 cm oberhalb des Sensors am linken Haltebügel, um die Geschwindigkeit zu verringern. Der Sensor gibt pro „scan" ein akustisches Signal und die Geschwindigkeit verringert sich um 0,1 MPH bzw. 0,1 km/h pro Signalton. Halten Sie Ihre linke Hand dauerhaft über den Sensor, ertönt ein längerer Signalton und die Geschwindigkeit verringert sich um 0,5 MPH bzw. 0,5 km/h pro Sekunde.

3. Der linke Sensor verlangsamt die Geschwindigkeit

4. Halten Sie beide Hände gleichzeitig ca. 15 cm über beide Sensoren. Der Sensor gibt zwei kurze Signaltöne und stoppt dann das Laufband.

- **Achtung: Schalten Sie die *Motion Control-Funktion* immer ab, bevor Sie das Laufband ausschalten.**

4. Beide Sensoren gleichzeitig stoppen das Laufband

INSTANDHALTUNG

Wie warte ich mein Laufband?

Eine regelmäßige Wartung ist sehr wichtig, um sicher zu stellen, dass Ihr Laufband immer bestens funktioniert. Unsachgemäße Wartung kann Schäden nach sich ziehen und die Lebenszeit Ihres Laufbandes verkürzen.

- **WICHTIG**: Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden halten Sie ihn fern von jeglichen Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nie direktem Sonnenlicht aus.

- Untersuchen Sie Ihr Laufband regelmäßig und ziehen Sie lockere Teile gegebenenfalls nach. Tauschen Sie abgenutzte Teile sofort aus.

EINSTELLEN DES LAUFBANDES:

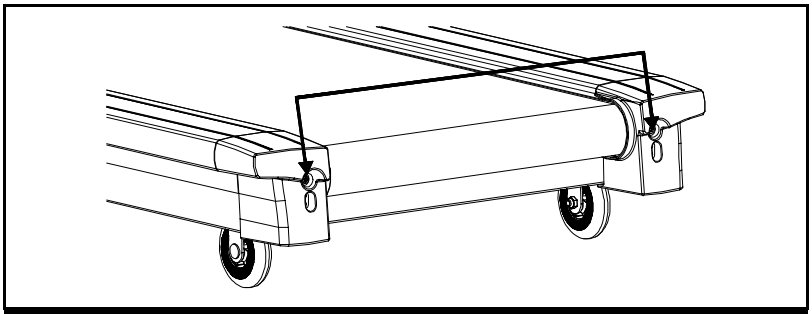
Das Laufband wurde in der Fabrik bereits korrekt eingerichtet. Unebene Untergründe, der Transport, oder sonstige Gründe, könnten allerdings ein Verrutschen des Bandes aus seiner mittleren Position verursachen. Dadurch könnte das Band an der seitlichen Plastikabdeckung reiben und Schaden erleiden. Um das Band wieder in seine ursprüngliche korrekte Position zu bringen, richten sie sich bitte nach den folgenden Anweisungen:

1. Wenn das Band dazu neigen sollte nach rechts zu wandern, drehen Sie die rechte Verstellschraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen die Einstellungen in ¼ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach rechts tendieren können Sie auch die linke Verstellschraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen. Testen Sie hiernach wieder den Erfolg ihrer Maßnahme.

2. Wenn das Band dazu neigen sollte nach links zu wandern, drehen Sie die linke Verstellschraube im Uhrzeigersinn. Wir Empfehlen die Einstellungen in ¼ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach links tendieren, können Sie auch die rechte Verstellschraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen. Testen Sie hiernach wieder den Erfolg ihrer Maßnahme.

3. Scheint sich Ihr Laufband gelockert zu haben, so ziehen Sie beide Verstellschrauben gleichmäßig um ¼ Umdrehung fest. Sollte es zu straff oder überdehnt wirken, dann lockern Sie beide Verstellschrauben gleichmäßig.

WARNUNG: Ziehen Sie die Verstellschrauben nicht zu fest an. Dies könnte die Lager beschädigen.



Die Verstellschrauben befinden sich an der Rückseite des Gerätes.

INSTANDHALTUNG

REINIGUNG:

Ein regelmäßiges Säubern des Laufbands kann die Lebensdauer des Gerätes erhöhen.

- **Warnung**: Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, überprüfen Sie ob der Netzstecker des Gerätes gezogen ist bevor Sie mit der Reinigung beginnen.
- **Wichtig**: Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden halten Sie ihn fern von jeglichen Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nie direktem Sonnenlicht aus.
- **Nach jedem Training**: Wischen Sie die Computerkonsole und die anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, feuchten, weichen Lappen ab um den Trainingsschweiß zu entfernen.

Wöchentlich: Der Gebrauch einer Laufbandmatte wird für eine einfachere Reinigung empfohlen. Schmutz von Ihren Schuhen kommt in Kontakt mit dem Laufband und kann auch unter das Laufband geraten. Saugen Sie deshalb wöchentlich unter dem Laufband.

LAUFBAND-SCHMIERUNG

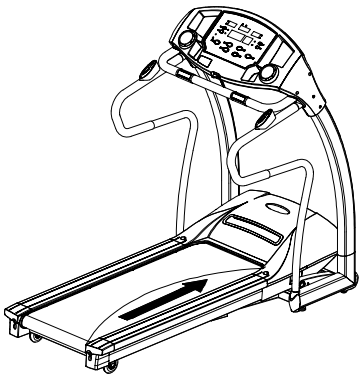
Das Laufband wurde bei der Herstellung bereits vorgeschmiert. Trotzdem wird eine regelmäßige Überprüfung des Geräts nach ausreichender Schmierung empfohlen, um optimale Leistungen zu garantieren. Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands im ersten Jahr, bzw. während der ersten 500 Stunden Benutzung, nicht notwendig sein.

Nach 30 Tagen bzw. nach 30 Stunden Benutzung sollten Sie die Ränder des Laufbandes anheben und die Oberfläche des Laufbretts befühlen. Gehen Sie so weit wie möglich in die Fläche. Wenn Sie das Silikon ertasten können ist eine Schmierung nicht notwendig. Sollte sich die Oberfläche jedoch trocken anfühlen, befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen:

Bitte benutzen Sie ein Silikon, das keine Erdölkomponenten enthält.

Wie schmiere ich mein Laufband?

1. Positionieren Sie das Laufband so, dass sich der Saum oben und in der Mitte der Lauffläche befindet.
2. Führen Sie die Spraydüse in die Schmiermittel-Dose ein.
3. Positionieren Sie die Spraydose zwischen dem Laufband und der Lauffläche ca. 15 cm von der vorderen Kante des Laufbands entfernt, indem Sie eine Seite des Laufbands leicht anheben. Geben Sie von dem Silikonspray auf das Laufbrett und arbeiten Sie sich von vorne nach hinten vor. Wiederholen Sie diese Schritte auf der anderen Seite des Laufbands. Sprühen Sie ca. 4 Sekunden auf jeder Seite.
4. Lassen Sie das Silikon eine Minute einwirken, bevor Sie das Laufband wieder benutzen.



Sprühen Sie Silikon von vorne nach hinten zwischen Laufband und Lauffläche

GARANTIEERKLÄRUNG

Lesen und befolgen Sie unbedingt die Aufbau- und Betriebsanleitung bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

Garantieumfang: Smooth Fitness garantiert dem ursprünglichen Käufer, dass jedes neue Produkt frei von Verarbeitungs- und Materialfehlern ist.

Die Garantie gilt nur für den Einsatz des Gerätes im Heimbereich.

Dauer der Garantie: Die Dauer der Garantie auf dieses Produkt für den Einsatz im Heimbereich gilt ab Datum des Kaufes und gliedert sich auf wie folgt:

Rahmen	Motor	Elektronische Komponenten	Sonstige Anbauteile	Instandsetzungskosten
30 Jahre	10 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre

- Smooth Fitness übernimmt für eine Garantiezeit von 2 Jahren die Kosten für den Versand von Ersatzteilen.
- Smooth Fitness behält sich das Recht vor, beschädigte Teile auf unsachgemäßen Gebrauch zu untersuchen.

Zum Nachweis der Garantiezeit ist eine Kopie des Kaufbelegs notwendig. Es wird empfohlen, den original Kaufbeleg gemeinsam mit dieser Anleitung aufzubewahren.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch nach Ablauf der Garantiezeit jederzeit unter der unten aufgeführten Telefonnummer zu Verfügung, um mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Jegliche Maßnahmen, sei es die Reparatur oder der Austausch der betroffenen Teile bzw. des Produkts, liegen im alleinigen Ermessen von Smooth Fitness und deren anerkannten Service Partnern. Sollten Reparaturen notwendig sein, liegt es im Ermessen von Smooth Fitness, ob die Reparatur vor Ort, oder, nach Rücksendung im Service Center vorgenommen wird.

Reparierte bzw. ausgetauschte Teile gliedern sich in die verbleibende Garantielaufzeit des Originalprodukts ein. Jegliche technische Beratung zur Benutzung des Produkts, die der Kunde vor oder nach der Lieferung erhält, erfolgt kostenfrei und nach bestem Wissen und Gewissen von Smooth Fitness. Die Befolgung der erfolgten Beratung geschieht jedoch auf eigenes Risiko.

Einlösen der Garantieleistungen: Im Garantiefall kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 8105924. Um sicher zu stellen dass wir Ihnen schnell helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Models (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Bezeichnung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

Garantieeinschränkungen: Diese Garantie deckt keine Schäden und Probleme, die durch Unfall, unsachgerechten Aufbau, übersehene Warnhinweise, unsachgemäße Anwendung, Missbrauch, oder Transportschäden entstehen. Smooth Fitness gibt keine Garantie für Schäden, die durch Reparaturen oder Manipulationen am Gerät entstehen, die durch nicht-autorisierte Reparaturwerkstätten vorgenommen wurden.
Unsachgemäße Lagerung des Geräts außerhalb des Wohnbereichs, z.B. in der Garage, kann die Garantieansprüche einschränken.

Diese Garantie gilt nicht für Produkte, die an Ziele außerhalb von Deutschland, Österreich und England verschifft oder verschickt wurden. Die Garantie ist ebenfalls nicht gültig wenn das Produkt im kommerziellen Bereich oder Verleih eingesetzt wird. Folgeschäden werden durch diese Garantie nicht abgedeckt.

ES GELTEN DIE GESETZLICHEN BESTIMMUNGEN DES JEWEILIGEN VERKAUFSLANDES. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH JEGLICHE SONSTIGE GARANTIEVEREINBARUNG. DIE GARANTIEZEIT BEGINNT MIT DEM KAUF DES PRODUKTS. SMOOTH FITNESS HAFTET NICHT FÜR FOLGESCHÄDEN DURCH BESCHÄDIGTE TEILE. DIE HAFTUNG VON SMOOTH FITNESS BESCHRÄNKT SICH AUSSCHLIESSLICH AUF DIE OBEN GENANNTEN LEISTUNGEN SOWEIT NICHT VOM GESETZGEBER ANDERS GEREGELT.

Für Hilfe beim Aufbau, oder um Ersatzteile zu bestellen, kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 8105924. Um den Vorgang zu erleichtern halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Models (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Beschreibung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

WICHTIGE SCHRITTE

Warnung:

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen lassen. Regelmäßiges und anstrengendes Training sollte erst von Ihrem Arzt genehmigt werden. Sollten sich durch das Training mit diesem Produkt irgendwelche Probleme einstellen, hören Sie mit dem Training auf und suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein angemessenes Benutzen dieses Produkts ist unbedingt erforderlich. Lesen Sie die Anleitung aufmerksam durch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bitte lassen Sie während des Trainings und/oder ohne Aufsicht, keine Kinder in die Nähe des Gerätes.

Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung, einschließlich Sportschuhen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

Stellen Sie sicher, dass vor dem Training alle Schrauben und Teile festgezogen sind. Regelmäßige Wartung wird für alle Geräte vorausgesetzt um einen guten Zustand beizubehalten.

Bevor Sie beginnen:

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Sollten Sie seit einigen Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie langsam beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern.

Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen. Bitte beachten Sie folgende Grundsätze:

- Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich Ihrer Fitness- und Diätvorhaben beraten und ein persönliches Programm zusammenstellen.

- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.

- Kombinieren Sie Ihr Programm mit anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Joggen, Schwimmen, Tanzen, und Fahrradfahren. Beobachten Sie Ihre Pulswerte regelmäßig. Falls Sie kein Pulsmessgerät besitzen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen wie man ohne Gerät seinen Puls, an Hals oder Handgelenk, fühlen kann. Ermitteln Sie Ihre Pulsobergrenze, die von Alter und Kondition abhängig ist.

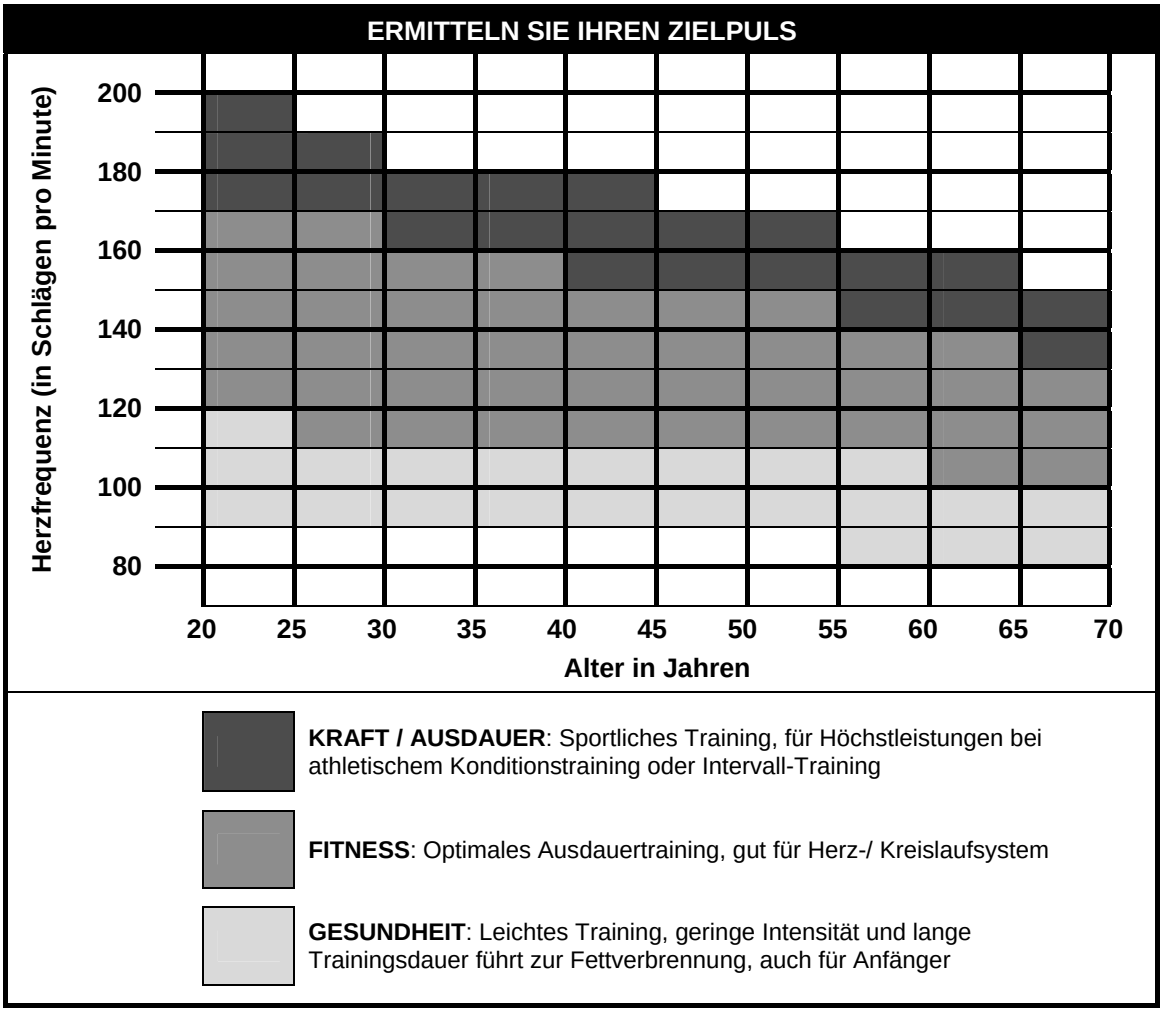
- Nehmen Sie während des Trainings möglichst viel Flüssigkeit zu sich, Um Dehydration zu vermeiden, müssen Sie die Flüssigkeit ersetzen, die Sie beim Training verlieren. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind, sondern etwa Zimmertemperatur aufweisen.

ZIELPULS

Der Puls:

Um sicher zu sein, dass Ihr Herz in Ihrem Zielpuls schlägt, sollten Sie mehr darüber erfahren wie Sie Ihren Puls beobachten und messen können. Die einfachste Art seinen Puls zu fühlen, ist an der linken und rechten Halsseite, zwischen Luftröhre und Halsmuskeln die Halsschlagader zu ertasten. Zählen Sie wie oft ihr Herz in 10 Sekunden schlägt und multiplizieren Sie diese Zahl mit 6. So erhalten Sie die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Wie schnell sollte ihr Herz beim Ausdauertraining schlagen? Schnell genug, um den Zielpuls zu erreichen und darin zu bleiben. Der Zielpuls ist eine Herzfrequenz, die sich über Ihr Alter und Ihre Kondition ermitteln lässt. Benutzen Sie die folgende Tabelle um ihren eigenen Zielpuls zu ermitteln:



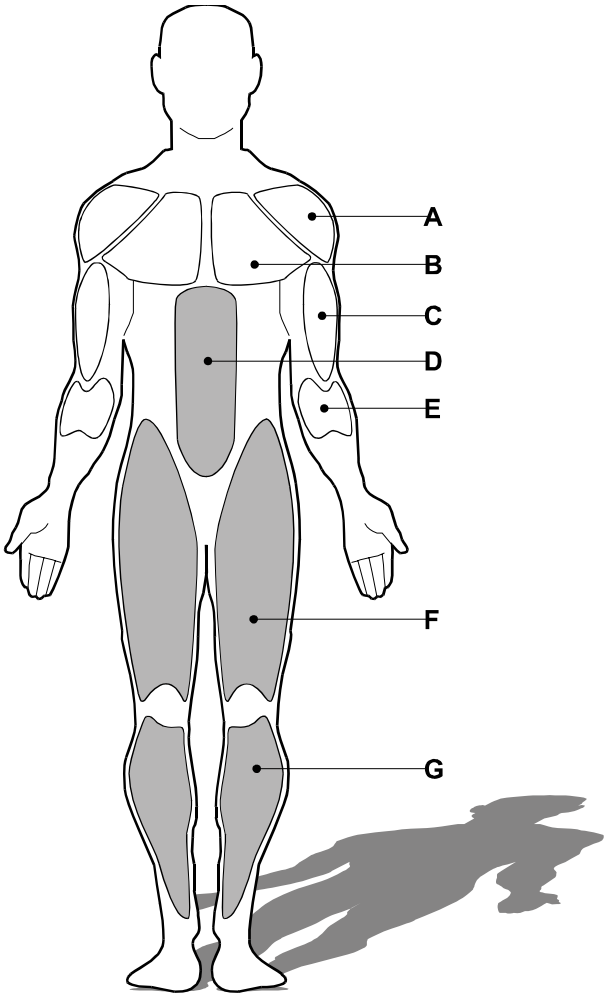
Aerobes Training:

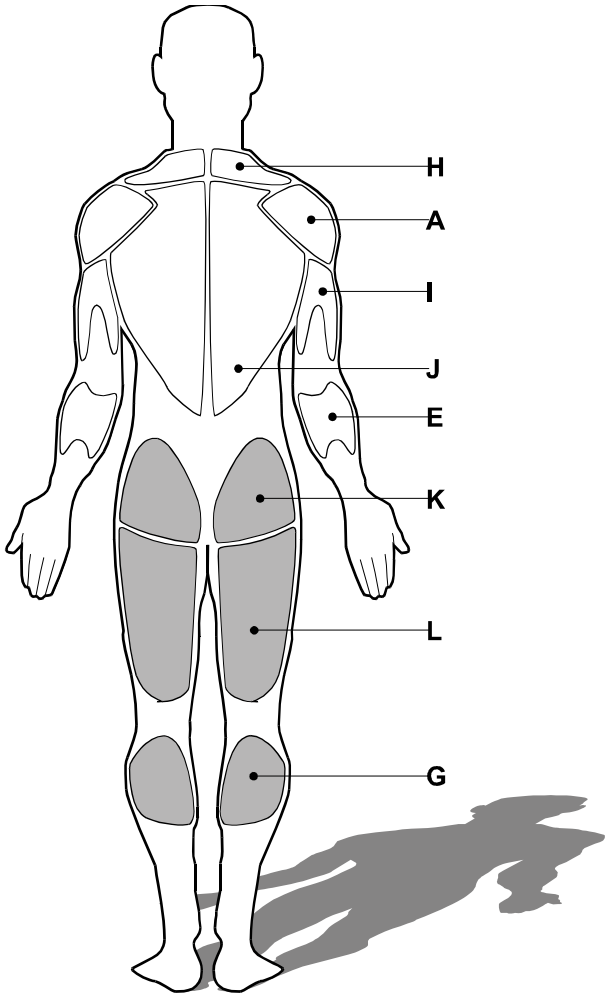
Aerobe Übungen sind alle Aktivitäten, bei denen über Ihr Herz und Ihre Lungen Sauerstoff in Ihre Muskeln geleitet wird. Diese Übungen werden Ihre Lungen und Ihr Herz, welches ja der wichtigste Muskel in Ihrem Körper ist, trainieren. Aerobe Fitness erreicht man durch alle Aktivitäten, bei denen die großen Muskelgruppen, wie Arme, Beine und Gesäß beteiligt sind. Ihr Herz schlägt dabei schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten unbedingt Teil Ihres Trainingskonzeptes sein.

MUSKELÜBERSICHT

Beanspruchte Muskelgruppen:

Das Trainingsprogramm dieses Produkts ist vornehmlich auf die unteren Muskelgruppen des Körpers ausgerichtet. Diese Muskelgruppen sind in der folgenden Übersicht grau hinterlegt.





MUSKELGRUPPEN

A	Schultermuskeln	Wadenmuskeln	G
B	Brustmuskeln	Trapezmuskeln	H
C	Bizepsmuskeln	Trizepmuskeln	I
D	Unterleibsmuskeln	Rückenmuskeln	J
E	Unterarmmuskeln	Gesäßmuskeln	K
F	Gluteus Maximus	Oberschenkelmuskeln Oberschenkelmuskeln	L

DEHNUNGSÜBUNGEN

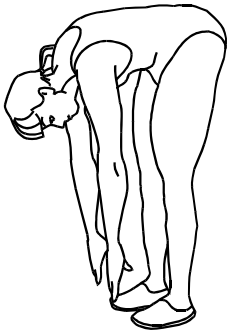
Aufwärmen und Abwärmen:
Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, Aerobic-Übungen, und dem Abkühlen. Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten:

DEHNUNGSÜBUNGEN

Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.



Schultern heben

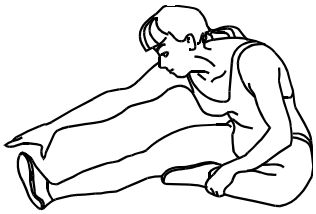
Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr. Dann heben Sie die linke Schulter für einen Zähler zum Ohr während Sie die rechte Schulter wieder entspannen. Machen Sie eine Schulterhebung pro Zähleinheit.

Innere Oberschenkel dehnen

Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.

Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Zähler. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

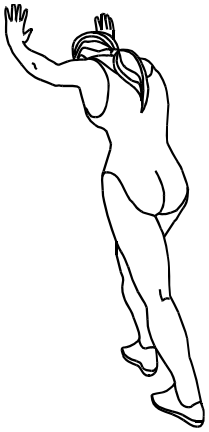


Seiten dehnen

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für eine Zähleinheit so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

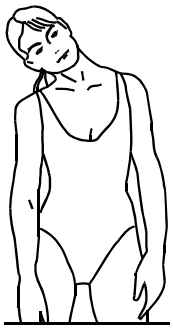
Waden dehnen

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Kopf rollen

Rollen Sie Ihren Kopf für eine Zähleinheit nach rechts und achten Sie auf die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für eine weitere Zähleinheit nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für eine Zähleinheit nach links. Schließlich lassen Sie Ihren Kopf für eine Zähleinheit auf die Brust fallen.



PROBLEMBEHANDLUNG

Problembehandlung:

BEACHTEN: Berühren Sie niemals die interne Verkabelung des Geräts ohne vorher den Hersteller konsultiert zu haben.

Das Laufband startet nicht:

1. Überprüfen Sie ob die Vorgaben aus dem Kapitel Stromversorgung in dieser Anleitung erfüllt sind.

2. Überprüfen Sie den Stromunterbrechungsschalter an der Vorderseite des Laufbands. Schalten Sie ihn aus, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter erneut.

3. Überprüfen Sie die Haussicherung und die Sicherung für den Raum in dem Sie die das Laufband betreiben wollen. Falls Sie herausgesprungen ist, aktivieren Sie diese wieder, oder lassen Sie diese von einem Elektriker ersetzen.

4. Lassen Sie die Steckdose von einem Elektriker auf korrekte Spannung überprüfen.

Das Laufband schaltet sich während dem Gebrauch ab:

1. Überprüfen Sie den Stromunterbrechungsschalter an der Vorderseite des Laufbands. Schalten Sie ihn aus, warten Sie 5 Minuten und drücken sie den Schalter erneut. Sollte das Laufband immer noch nicht funktionieren, dann rufen Sie einen Elektriker.

2. Überprüfen Sie die Haussicherung und die Sicherung für den Raum in dem Sie das Laufband betreiben wollen. Falls die Sicherung herausgesprungen ist, aktivieren Sie diese wieder, oder lassen Sie diese von einem Elektriker ersetzen.

Das Laufband verlangsamt sich während dem Gebrauch:

1. Überprüfen Sie ob die Vorgaben aus dem Kapitel Stromversorgung in dieser Anleitung erfüllt sind. Sollte das Laufband immer noch nicht funktionieren, dann rufen Sie den Technischen Dienst.

Das Laufband verrutscht, oder befindet sich nicht mittig auf der hinteren Rolle:

Beachten Sie den Abschnitt “Einstellen des Laufbandes” in dieser Anleitung. Sollten Sie weitere Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an den Technischen Dienst.

Sport Basixx GmbH - Smooth Fitness
Industriestraße 11
95336 Mainleus
Germany

UK: Phone toll free: 0800-09 72 100
or +49 911 376574731

e-mail: info@smoothfitness.co.uk
Website: www.smoothfitness.co.uk

DE: Gebührenfreie Hotline: 0800-1150119
oder: +49 911 376574732

e-mail: info@smoothfitness.de
Website: www.smoothfitness.de